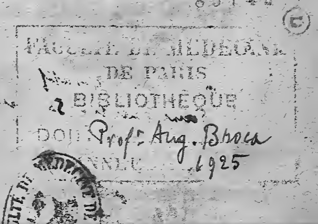
AVIS AUX GENS *DE LETTRES*, SUR LEUR SANTÉ.





AVIS AUX GENS *DE LETTRES* ET AUX *PERSONNES SÉDENTAIRES* SUR LEUR SANTÉ,

Traduit du Latin de M. TISSOT, Médecin.



A PARIS;
Chez J. Th. HERISSANT Fils, Libraire, rue S. Jacques.

M. DCC. LXVII.
Avec Approbation & Permission.

AVERTISSEMENT.

LE nom d'un Auteur célèbre femble décider le Public en faveur des Ouvrages qui fortent de fa plume. Ceux de M. Tiffot ont cet avantage. Ce Savant jouit à jufte titre de la réputation que fes études profondes lui ont acquife. Tout ce qu'il a publié a été fort gouté, & il eft à croire que le Public recevra auffi favorablement le petit Traité qu'on lui préfente. C'eft une traduction libre du Difcours que M. Tiffot a prononcé à Laufanne en 1766, le jour de fon inftallation dans la nouvelle Chaire de Médecine fondée dans cette Vil-

le. On n'en a retranché que les morceaux abſolument relatifs à la cérémonie pour laquelle il a été compoſé, c'eſt-à-dire, les apoſtrophes aux différens Profeſſeurs devant leſquels il a été prononcé. Le fond de l'Ouvrage eſt le même, & l'on a apporté l'attention la plus ſcrupuleuſe pour le rendre fidèlement. M. Tiſſot lui-même a bien voulu jeter les yeux ſur cette Traduction; il a approuvé les Notes qui y ſont ajoutées, & l'on a profité, avec reconnoiſſance, de ſes obſervations.



AVIS

Aux Gens de Lettres & aux Personnes sédentaires, sur leur Santé.

LES maladies des Gens de Lettres ont deux sources, les travaux assidus de l'esprit, & le continuel repos du corps. Ils font des excès en ces deux genres : voyons les maux qui en sont la suite.

C'est à la Métaphysique à rechercher les causes de l'influence de l'esprit sur le corps, & du corps sur l'esprit ; la Médecine pénètre moins avant, mais voit peut-être mieux ; elle néglige les causes, & ne s'arrête

qu'aux phénomènes. L'expérience lui apprend que tel état du corps produit néceſſairement tels mouvemens de l'ame, qui modifient le corps à leur tour ; elle ſait que tandis que l'ame eſt occupée à penſer, une partie du cerveau eſt dans un état de tenſion : elle ne porte pas plus loin ſes recherches, & n'a pas beſoin d'en ſavoir davantage.

L'union de l'eſprit & du corps eſt ſi forte, qu'on a de la peine à concevoir que l'un puiſſe agir ſans le conſentement de l'autre. Les ſens tranſmettent à l'eſprit le mobile de ſes penſées, en ébranlant les fibres du cerveau ; tandis que l'ame s'en occupe, les organes du cerveau ſont dans un mouvement plus ou moins fort, dans une tenſion plus ou moins grande. Ces mouvemens fatiguent la moëlle nerveuſe ; cette ſubſtance ſi tendre, ſe trouve après une longue

méditation, auſſi épuiſée que l'eſt un corps robuſte après un exercice violent. Il n'y a perſonne qui n'ait fait cette expérience ſur ſoi-même.

Quel eſt l'homme de Lettres qui ne ſoit ſorti pluſieurs fois de ſon cabinet avec un violent mal de tête, & des chaleurs inſupportables? La moëlle du cerveau eſt alors dans l'épuiſement. La penſée porte plus loin ſes ravages; on voit dans les yeux une empreinte de fatigue: conſidérez un homme plongé dans la méditation, tous les muſcles de ſon viſage ſont tendus, ils paroiſſent même quelquefois en convulſion. C'eſt la moëlle du cerveau qui ſouffre le plus dans cet état, & *Platon* a raiſon de dire dans ſon ſtyle vigoureux: *Lorſque l'eſprit ſe nourrit aux dépens du corps, quand il le tourmente & le fatigue, il eſt pour le corps une ſource de maux. Quand on raſſemble ſes forces pour par-*

ler, soit en public, soit en particulier, l'esprit échauffe, ébranle, abat & détruit le corps, l'esprit & le corps partagent également le bien & le mal. Lorsque l'on donne trop aux exercices du corps, l'esprit est moins propre à remplir ses fonctions. Lorsqu'on se livre trop à l'étude, le corps s'affoiblit, parce qu'il s'approprie les esprits qui doivent se partager également, pour vaquer aux opérations matérielles & spirituelles.

Pour se convaincre de la vérité de ce que dit *Platon*, il suffit de savoir ce que sont les nerfs dans la structure du corps humain : il n'y a pas une seule fonction à laquelle ils ne soient absolument nécessaires. L'épuisement de la moëlle nerveuse produit un accablement général, affoiblit les fonctions, & détruit enfin la constitution, sans que le corps ait éprouvé la moindre fatigue.

Le seul inconvénient des livres fri-

voies, eſt d'ennuyer & de fatiguer la vuë; mais ceux qui, par la force & la liaiſon des idées, élèvent l'ame hors d'elle-même, & la forcent à méditer, épuiſent le corps; & plus ce plaiſir a été vif & ſoutenu, plus les ſuites en ſont funeſtes. *Tout nous fatigue à la longue*, dit Monteſquieu, *& ſur-tout les grands plaiſirs. Les fibres qui en ont été les organes, ont beſoin de repos; il faut en employer d'autres, plus propres à nous ſervir & diſtribuer, pour ainſi dire, le travail.* Mallebranche fut ſaiſi d'une palpitation violente, en liſant l'*Homme de Deſcartes*; & il y a maintenant à Paris un Profeſſeur de rhéthorique qui ſe trouve mal à la lecture des beaux endroits d'*Homère*. (*)

Ce ſont les nerfs & la tête qui ſont punis les premiers des excès & des fautes de l'eſprit: l'eſtomac étant

(*) Lorry, *de melancholia & morbis melanchol.* Tom. I.

environné de nerfs, en souffre aussi beaucoup.

M. *Van Swieten* parle d'un homme de mérite dont les veilles avoient détruit la santé : il lui prenoit des étourdissemens dès qu'il écoutoit avec attention une histoire, un conte frivole ; il étoit dans des angoisses violentes, toutes les fois qu'il s'efforçoit de rappeler dans sa mémoire quelque chose qu'il avoit oubliée ; souvent même le cœur lui manquoit par dégrés, & il éprouvoit une sensation pénible de lassitude. Ce qu'il y avoit de plus fâcheux, c'est qu'il ne pouvoit s'arrêter dans cette recherche involontaire, quelqu'effort qu'il fît pour la suspendre ; il falloit malgré lui qu'il la continuât jusqu'à ce qu'il se trouvât mal tout à fait. M. *Viridet* a connu une femme à qui il prenoit une colique violente, toutes les fois qu'elle s'appliquoit à quelque

choſe. Un Auteur moderne parle d'un homme qui ne pouvoit ni penſer, ni éprouver une ſenſation vive ſans que ſon bras ne s'enflât conſidérablement. Il eſt impoſſible d'expliquer ces phénomènes autrement que par le vice des nerfs, & par l'influence que l'ame a ſur eux.

Quant à l'action de l'ame ſur l'eſtomac, elle ſe démontre tous les jours par des expériences que chacun peut vérifier ſoi-même. L'homme qui penſe le plus, eſt celui qui doit digérer le plus mal, toutes choſes égales d'ailleurs ; celui qui penſe le moins, eſt celui qui digère le mieux, & plutôt. On voit tous les jours des ſots boire & manger beaucoup ſans s'incommoder, quoiqu'ils mènent une vie ſédentaire, & qu'ils ne ſoient pas d'une conſtitution plus robuſte que d'autres. Combien y a-t-il au contraire de gens d'eſprit dont les

digeſtions ſont pénibles & laborieuſes, quoiqu'ils ſoient d'un bon tempérament, & qu'ils faſſent de l'exercice ?

Boërhaave qui vécut long-temps dans une ville où l'on cultive beaucoup les Lettres, dit que l'étude détruit l'eſtomac, & que ſi l'on n'y remédie, le mal peut dégénérer en mélancolie. Mon ami, l'illuſtre *Pome*, connoît un homme de Lettres qui s'étoit tellement affoibli l'eſtomac par ſes travaux, qu'il lui prenoit des vomiſſemens auſſi-tôt après le repas. J'ai vu moi-même des malades qui ont été punis de cette intempérance littéraire, d'abord par la perte de l'appétit, par un affoibliſſement général ; enſuite par des ſpaſmes, des convulſions ; enfin par la privation de tous leurs ſens.

Bientôt par un retour inévitable, le mal que l'eſprit fait au corps, re-

tombe ſur l'eſprit même. L'Être ſuprême a voulu que les travaux de l'eſprit ne fuſſent pas indépendans ; *Pline* le jeune a eu raiſon de dire qu'ils étoient ſoutenus l'un par l'autre, & *Démocrite* avoit dit long-temps avant lui : *La force de l'eſprit augmente avec la ſanté ; lorſque le corps eſt malade, l'eſprit ne peut vaquer à la méditation.* Il n'eſt donc pas étonnant que l'eſprit s'affoibliſſe, après avoir épuiſé le cerveau, & affoibli les nerfs.

Il commence par perdre courage ; la défiance, la crainte, la triſteſſe, ſont les premiers ſymptomes de la maladie. Tel homme qui, peu de mois auparavant, avoit un courage inébranlable, s'alarme de tout, dès qu'il eſt porté à l'affection hypocondriaque. Il y a eu des tyrans qui ont condamné à la mort des Philoſophes qu'ils haïſſoient, mais ils n'ont pu la

leur faire craindre ; combien auroient-ils été plus cruels, si en leur accordant la vie, ils eussent pû leur inspirer les craintes qui sont le tourment des hypocondriaques ? Je vois déja les Gens de Lettres obligés d'abandonner leurs livres chéris ; leurs nerfs en s'affoiblissant, les rendent incapables d'attention, ils perdent la mémoire ; leurs idées s'obscurcissent ; des chaleurs de tête, des palpitations, un accablement général, la crainte de la mort, font tomber la plume de leur main. Le repos, des nourritures succulentes, l'exercice, leur rendent une partie de leurs forces, ils retournent à leurs livres, & sont encore forcés à les quitter. La journée s'écoule, le soir ils sont fatigués, abattus, ils se mettent au lit, passent une mauvaise nuit ; l'irritabilité de leurs nerfs les empêche de dormir, & souvent les

met hors d'état de penſer. Je connois un jeune homme qui ne peut plus oüvrir un livre ſans éprouver une convulſion des muſcles de la tête & du viſage, il lui ſemble alors qu'on lui ſerre la tête avec des cordes.

Encore ſi les travaux de l'eſprit ne produiſoient que des ſpaſmes paſſagers dans les muſcles; mais ils ſont encore la ſource d'une infinité de maladies de nerfs. *Galien* a vu un Grammairien qui tomboit en épilepſie toutes les fois qu'il méditoit ou enſeignoit avec chaleur. J'ai vu moi-même, & l'illuſtre *Vanſwieten* a fait la même obſervation, j'ai vu des enfans de la plus grande eſpérance, que des maîtres durs & imprudens forçoient d'étudier ſans relâche, devenir épileptiques pour la vie; *Hoffman* parle d'un jeune homme qui tomboit en épilepſie pour un moment, toutes les fois qu'il fatiguoit

ſon eſprit ou ſa mémoire; dès qu'il ceſſoit d'étudier, les palpitations ceſſoient, & il recouvroit la ſanté. Le célèbre *Pétrarque* paya du même prix ſon amour pour les Lettres. Dans un diſcours public, un des Candidats qui s'étoit préparé par de longues études préliminaires, fit de ſi grands efforts de mémoire pour ſe rappeler ſon diſcours, qu'il tomba en apoplexie, & mourut ſur le champ. (*)

Outre les maladies de nerfs que cauſe l'étude, elle produit une infinité d'autres maux par le moyen des nerfs. Un célèbre Mathématicien attaqué d'une goutte héréditaire, & dont la conduite avoit toujours été irréprochable, hâta le paroxyſme, en s'appliquant trop à la ſolution d'un problême difficile. On ſait l'accident ſingulier arrivé au Chevalier d'Épernay; après quatre mois de travaux

(*) *Felic. Plateri obſervat.* p. 28.

assidus, il perdit sans aucuns symptomes de maladie, la barbe, les cils, les sourcils, enfin les cheveux & tous les poils du corps. On peut en attribuer la cause au relâchement des bulbes sur lesquels naissent les poils, au défaut de nutrition; ce qu'il y a de certain, c'est que l'application cause un relâchement général dans tout le corps, & empêche la nutrition: telle est l'influence de la pensée sur quelques hommes, qu'elle hâte le battement des artères, & produit une petite fièvre qui, en détruisant l'humeur gélatineuse, rend les Gens de Lettres pâles, maigres, & les jette enfin dans le marasme & le dépérissement. En d'autres cas, le défaut d'activité dans les nerfs produit aussi différentes maladies; & il faut observer que l'application ne nuit pas moins à l'action des nerfs, qu'une tumeur ou une ligature ne feroit dans un endroit du

corps. Il eſt inutile de remonter aux cauſes, & il faut ſe réſoudre à ignorer pour jamais une infinité de choſes ſur les maladies des nerfs : ſi toutefois on me demande comment la trop grande tenſion des nerfs eſt nuiſible, j'expoſerai mon ſentiment en peu de mots.

Les évacuations exceſſives appauvriſſent le corps, le jettent dans l'épuiſement, atténuent trop les humeurs, & produiſent une mobilité de nerfs, qui eſt la ſource d'une infinité de maladies. Les ſaignées, les lavemens, les ſalivations trop copieuſes, les urines abondantes, en un mot toute évacuation exceſſive, détruit le tempérament & la ſanté. La grande action des nerfs diſſipe le fluide nerveux qui eſt la ſource de nos forces; c'eſt le fluide nerveux qui eſt la ſubſtance la plus pure, la plus élaborée, la plus néceſſaire à toutes nos

fonctions ſpirituelles & animales. La diſſipation que font les Gens de Lettres de cette ſubſtance ſi précieuſe ; produit les maladies dont j'ai parlé, & pluſieurs autres encore plus funeſtes.

L'eſprit ne triomphe pas à ſon gré ni ſans peine des mouvemens qu'il a une fois reçus avec force ; & c'eſt encore une ſource des maux des Gens de Lettres ; c'eſt delà que naiſſent les maladies de l'eſprit, le délire & la folie incurable : les idées ne répondent plus aux objets, mais à la diſpoſition intérieure du cerveau, qui s'agitant en partie ou tout entier d'un mouvement qui lui eſt propre & irréſiſtible, ne peut recevoir les nouvelles oſcillations que les ſens lui tranſmettent.

Paſcal, après des travaux forcés & de profondes méditations, eut tellement le cerveau bleſſé, qu'il croyoit

avoir toujours à son côté un gouffre de feu ; l'agitation perpétuelle de quelques-unes de ses fibres, lui transmettoit sans cesse cette sensation, & sa raison vaincue par ses nerfs, ne put jamais triompher de cette idée. Le peintre *Spinello*, dans un tableau qui représentoit la chûte des Anges rebelles, donna des traits si terribles à Lucifer, qu'il en fut lui-même saisi d'horreur, & que tout le reste de sa vie il crut voir sans cesse ce démon lui reprocher de l'avoir représenté sous une figure si affreuse. Combien d'autres encore que leur esprit trop exalté a entraîné pour jamais au-delà des limites du vrai ? *Gaspard Barlœus*, Orateur, Poëte & Médecin, n'ignoroit pas tous ces dangers, il en avertissoit souvent son ami *Constant Hughens* ; mais il s'aveugloit sur lui-même, & ses études excessives lui affoiblirent tellement le cerveau,

cerveau, qu'il croyoit que ſon corps étoit de beurre : il fuyoit le feu avec ſoin ; enfin ennuyé de ſes terreurs continuelles, il ſe précipita dans un puits. Je regrette encore maintenant un ami, également diſtingué par ſon ame & par ſon eſprit, homme né pour les grandes choſes, partagé entre l'étude des Lettres & de la Médecine ; les lectures, les expériences, les méditations l'occupoient jour & nuit : il perdit d'abord le ſommeil, il eut enſuite des accès de folie, enfin il devint fou tout à fait, & on eut bien de la peine à lui ſauver la vie. J'en ai vu d'autres que les Lettres avoient d'abord rendu frénétiques & maniaques, & qui ont fini par devenir tout à fait imbécilles.

Je connois un homme d'un grand mérite qui, après un travail de douze heures, tomba dans le délire, & l'accès dura juſqu'à ce que le ſom-

meil eût calmé ses sens. Les Observateurs racontent une infinité de traits semblables, & j'ai entendu dire à un témoin digne de foi que *Pierre Jurieu*, si fameux par ses disputes théologiques, ses écrits polémiques, & son commentaire sur l'apocalypse, avoit tellement affoibli son cerveau, que quoiqu'il conservât le bon sens à plusieurs égards, il attribuoit ses fréquentes coliques aux combats que se livroient sans cesse sept cavaliers renfermés dans ses entrailles. On en a vu d'autres qui se croyoient une lanterne; quelques-uns qui pleuroient la perte de leurs cuisses. Les plus malheureux sont ceux qui s'occupent sans cesse d'un même objet; il n'y a alors qu'une partie du *sensorium* qui soit tendue, & qui le soit toujours. L'action des autres ne la soulage point; cette partie se fatigue & se détruit plutôt. Lorsqu'il n'y a dans

le corps qu'un ſeul muſcle ou qu'un petit nombre de muſcles qui travaillent, le corps ſouffre davantage : il en eſt de même du cerveau ; lorſque ſes différentes parties agiſſent ſucceſſivement, il ſe fatigue beaucoup moins : la partie qui ſe repoſe, reprend des forces, tandis que les autres s'exercent : le paſſage du travail au repos eſt le plus ſûr moyen de conſervation.

J'ai vu une femme reconnue ſage pendant vingt-cinq ans, qui s'étant par malheur attachée à la ſecte des Herneutes, s'enflamma, ſe pénétra tellement de l'amour de Jeſus-Chriſt, qu'elle n'eut plus que cette ſeule idée, & devint imbécille dans l'eſpace de quelques mois ; elle conſerva cependant le ſouvenir de ſon agneau, elle l'alloit voir preſque tous les jours, & dans toutes les viſites que je lui fis, je n'obtins pour ré-

ponſe à mes queſtions que ces ſeules paroles : *Mon doux agneau* ; elle les répétoit de demi-heure en demi-heure, les yeux baiſſés. Elle vécut ainſi pendant ſix mois, & mourut enſuite de dépériſſement. Mais ſans aller chercher des exemples plus loin, nous avons vu dans cette Société, il n'y a pas long-temps, un jeune homme de mérite qui, s'étant mis dans la tête de découvrir la quadrature du cercle, eſt mort fou à l'Hôtel Dieu de Paris.

Le corps humain eſt ſoumis à une loi qui eſt pour lui-même une nouvelle ſource de maladies : le ſang monte toujours à la partie qui travaille. L'illuſtre *Morgagni* a connu à Bologne un ſavant à qui il prenoit un ſaignement du nez, lorſqu'il lui arrivoit le matin de méditer avant d'être levé. Quand le cerveau agit, il reçoit une nouvelle quantité de ſang qui,

donnant du ton & du mouvement aux vaiſſeaux, produit ce ſentiment de douleur & de chaleur dont j'ai parlé, & d'autres maux plus funeſtes, ſuivant les différentes diſpoſitions du cerveau, du ſang & des choſes étrangères. Tels ſont les tumeurs, les anevriſmes, les inflammations, les ſuppurations, les ſquirres, les ulcères, l'hydropiſie, les maux de tête, les délires, les aſſoupiſſemens, les convulſions, la léthargie, l'apoplexie, les inſomnies qui tourmentent les Gens de Lettres, & qui ouvrent la porte à une infinité de maladies de l'eſprit & du corps. Après de longues méditations, *Boërhaave* eut une inſomnie qui dura ſix ſemaines; il étoit ſi indifférent ſur tout, que rien ne pouvoit l'intéreſſer. Qui ne connoit pas ce ſommeil inquiet qui ſuccéde au travail? Une légère irritation du cerveau ſuffit pour pro-

duire l'insomnie, une irritation plus forte produit des convulsions, les maladies assoupissantes ; l'irritation au plus haut dégré produit l'apoplexie, mort trop ordinaire aux Gens de Lettres. Ils sont punis par la partie qui a péché ; l'étude affoiblit le cerveau, y appelle une grande quantité de sang, qui doit le faire périr tôt ou tard. L'activité de ce sang est encore augmentée par d'autres causes ; on a vu souvent de grands Prédicateurs & des Professeurs illustres, mourir dans leur chaire même, & *Tite-Live* nous a conservé l'histoire du Roi *Attale* qui, exhortant les Béotiens à faire alliance avec les Romains, mourut au milieu de son discours.

J'ai vu moi-même un Pasteur respectable qui, ayant prêché un jour de Pentecôte long-temps & avec force, commença à trembler en dis-

tribuant la sainte Hostie, bégaya, tomba dans le délire & ensuite en apoplexie, & delà en enfance, où il vécut l'espace de six mois. L'illustre *Morgagni* parle d'un moine prédicateur qui mourut aussi d'apoplexie au milieu de son sermon. Nous avons vû un Professeur de Berne très-versé dans la connoissance des langues orientales, homme encore à la fleur de son âge, & d'un travail infatigable, devenir imbecille & tomber en enfance; la cause de cet accident étoit de l'eau qui s'étoit répandue dans les différentes parties de son cerveau.

Parmi les maux que cette grande quantité d'humeurs cause au cerveau, n'oublions pas cette malheureuse disposition qui produit l'affection hypocondriaque; les fibres en se dilatant s'affoiblissent, deviennent plus molles & incapables de résister aux

différentes impressions, c'est là seule ou du moins la principale cause de la maladie hypocondriaque.

Ce n'est pas tout : une autre loi de la Nature a voulu que les travaux littéraires produisissent encore d'autres maladies. La fibre animale durcit par l'exercice; l'homme durcit en vieillissant ; dans les ouvriers les parties qui travaillent, durcissent ; dans les Gens de Lettres le cerveau durcit, souvent ils deviennent incapables de lier des idées, & vieillissent avant le temps. Dans les enfans le cerveau est trop tendre, dans les vieillards il est trop dur, & ces deux excès l'empêchent de recevoir les oscillations qui forment la pensée. Mouillez la corde d'un instrument, faites-la durcir dans la chaux, dans ces deux cas elle est incapable de rendre des sons. C'est la mémoire qui chancelle la premiére, comme

comme l'observe *Galien*, & qui prépare l'affoibliſſement de la raiſon.

Il ne faut pas croire qu'il n'y ait que les méditations profondes qui affoibliſſent les nerfs ; il ſuffit de fatiguer ſa vue, pour être attaqué d'une infinité de maladies nerveuſes, comme l'aſſure *Gunzius* : il n'y a point d'homme d'un tempérament foible, qui ne puiſſe éprouver combien la fatigue des yeux affoiblit la tête ; j'en ai donné déja un exemple, & je l'ai éprouvé moi-même. Si après un accès de fièvre ou quelqu'autre incommodité, il m'arrive avant que d'avoir repris mes forces, de regarder long-temps un même objet, il me prend des vertiges, des envies de vomir, & j'éprouve dans tout mon corps un ſentiment douloureux de fatigue & d'épuiſement.

Sans doute on ne manquera pas

de prendre la défenſe des Lettres ; on me citera l'exemple de pluſieurs Savans qui ſont parvenus à une extrême vieilleſſe, ſains de corps & d'eſprit. J'ai entendu parler de pluſieurs, j'en ai vu moi-même beaucoup ; mais tout le monde n'a pas le même bonheur ; il y a peu d'hommes aſſez fortement conſtitués pour ſupporter de ſi grands travaux impunément. Et qui ſait encore s'ils n'en ont pas porté la peine? Qui ſait s'ils n'auroient pas pouſſé encore plus loin leur carrière, en s'attachant à un autre genre de vie? Il y a des gourmands à qui les excès du vin réuſſiſſent ; il y a des hommes nés pour dévorer des livres ſans s'incommoder. Il en faut convenir, la plupart de ces grands hommes que le genre humain reconnoît pour ſes maîtres, ont vécu dans un âge très-avancé ; tels ont été *Homère, Démocrite, Parménide, Hippocrate, Platon, Plu-*

tarque, *le Chancelier Bacon*, *Galilée*, *Harvey*, *Wallis*, *Boyle*, *Loke*, *Leibnitz*, *Newton*, *Boërhaave*. En faut-il inférer que les longs travaux de l'eſprit, lorſqu'ils ſont exceſſifs, ne ſoient pas nuiſibles ? Gardons-nous de tirer une ſi fauſſe concluſion. Il y a, comme je viens de le dire, des hommes nés pour ces ſortes d'excès, & peut-être l'heureuſe diſpoſition des fibres qui conduit à la vieilleſſe, eſt-elle la même que celle qui forme les grands hommes;

Mens ſana in corpore ſano.

D'ailleurs, c'eſt encore plus par la force de leur génie que par l'aſſiduité de leur travail que ces grands hommes ſe ſont fait un nom immortel. De doux loiſirs, des exercices ſalutaires, les devoirs de leur état, ont réparé le mal que leur faiſoit l'étude. L'Auteur de la Nature a formé notre machine pour le mouve-

ment ; ſans exercice point de ſanté, & il ſera facile de s'en convaincre, pour peu qu'on examine la ſtructure du corps humain.

Le corps humain eſt compoſé de vaiſſeaux & de fluides contenus & mis en mouvement dans ces vaiſſeaux : lorſque les vaiſſeaux & les fibres n'ont, ni trop, ni trop peu de ton ; lorſque les fluides ont la conſiſtance qui leur convient, lorſqu'ils ne ſont, ni trop ni trop peu en mouvement, l'homme eſt dans l'état de ſanté. Le mouvement eſt ici ce qui intéreſſe le plus : s'il change, l'état des ſolides & des fluides change avec lui ; s'il eſt trop fort, les ſolides s'endurciſſent, les fluides deviennent épais ; s'il eſt trop foible, la fibre ſe relâche, le ſang s'atténue. Tout le corps eſt formé par le chyle qui en eſt la ſubſtance la plus douce & la plus fluide ; le mouvement aſſem-

ble, réunit, épaiſſit ſes molécules. Si le mouvement vient à ceſſer, les différentes parties du corps n'ont point le dégré de force dont elles ſont ſuſceptibles.

Le cœur eſt le principe du mouvement dans la ſtructure du corps humain ; c'eſt le cœur qui meut toute la maſſe des fluides. Mais il ne peut pas tout faire lui ſeul, la Nature lui a donné pluſieurs ſecours qui ne peuvent lui manquer, ſans que la circulation ſe rallentiſſe, & qu'il n'en réſulte pluſieurs maladies cauſées par l'épaiſſiſſement des fluides. Le mouvement muſculaire eſt une des choſes qui contribue le plus à la circulation. On voit tous les jours les Chirurgiens, après une ſaignée, hâter le mouvement du ſang, en faiſant tourner un étui au malade ; on peut s'en convaincre encore plus aiſément, en remarquant combien l'exer-

cice hâte le battement du pouls. Les principaux effets de l'exercice sont de donner de l'appétit, de fortifier les fibres, de maintenir les fluides dans l'état convenable, de faciliter les secrétions, de relever le courage, & de produire une sensation agréable dans tout le système nerveux.

Les effets de la vie trop sédentaire sont de détruire la force des muscles, & de les mettre hors d'état de supporter le mouvement : la circulation privée de secours étrangers, & abandonnée aux seules forces du cœur & des vaisseaux, s'affoiblit d'abord dans les plus petits, & enfin dans tout le corps. La chaleur diminue, les humeurs séjournent dans leurs réservoirs, & se corrompent; les unes s'atténuent, les autres s'épaississent, toutes sont altérées, plus de secrétions. Les alimens restent dans le corps, il se surcharge d'hu-

meurs, leur acrimonie le mine par degrés, les forces diminuent, le sang devient aqueux; de-là l'hydropisie, maladie si ordinaire aux Gens de Lettres. Elle attaque souvent le cerveau, comme j'en ai eu trop tard la funeste preuve dans la personne d'un homme estimable, qui avoit détruit une forte constitution, non par l'étude, mais par des travaux d'esprit, & par la vie sédentaire. (*)

Les parties qui sont le plutôt attaquées, sont celles où les solides ne sont pas forts; ce sont elles qui ont le plus besoin de secours étrangers. Les organes du bas ventre, si nécessaires à la digestion, sont ceux qui souffrent le plus de la vie sédentaire; l'estomac s'affoiblit, la nature du suc gastrique s'altère, les alimens séjournent trop long-temps dans

(*) *Voyez* dans van Swieten, *tom. 3, p.* 263, un passage qui confirme très-bien tout ceci.

l'eſtomac, ils ne s'y digèrent point aſſez, & y ſubiſſent la corruption qu'ils n'auroient dû ſubir qu'après être ſortis du corps. La plupart des végétaux conſervent leur acidité qui irrite les nerfs, & excite des ſpaſmes & des convulſions ; delà les rapports aigres. L'orifice de l'eſtomac reſſent une grande chaleur, on a le goſier brûlant, les dents agacées; les chairs & les œufs ſe pouriſſent, les graiſſes deviennent rances ; delà les rapports putrides, une ſoif inextinguible, des diarrhées continuelles, des digeſtions pénibles, laborieuſes ; les alimens ne font plus que fatiguer & affoiblir le corps, au lieu de le nourrir.

Les vaiſſeaux ne rendent plus une lymphe douce & ſavonneuſe, mais une humeur noire & épaiſſe qui fatigue & accable le malade, & lui fait éprouver ſans ceſſe vers l'eſto-

mac une ſenſation douloureuſe de froid & de peſanteur.

Lorſque les inteſtins, qui ont la même contexture que l'eſtomac, éprouvent les mêmes accidens, l'action de la reſpiration à qui le mouvement des muſcles ſert beaucoup, vient à ceſſer; tous les viſcères du bas ventre ſe trouvent reſſerrés & comprimés; ils perdent leur irritabilité, la conſtipation y arrête les excrémens, il s'y amaſſe de la pituite, comme il arriva au célèbre *Juſte-Lipſe*, Profeſſeur d'hiſtoire à Leyde, qui quoique dirigé par les ſoins de l'illuſtre *Heurnius*, ſon collègue & ſon ami, ne fut guéri qu'après avoir rendu une maſſe de la figure & de la couleur de ſes inteſtins. C'étoit une pituite gluante & viſqueuſe, qui avoit rempli peu à peu le canal inteſtinal; c'étoit le fruit de ſa vie ſédentaire & de ſes études: cette pi-

tuite dégénérant en pourriture, avoit attaqué toutes les humeurs du corps, mais le foyer étant détruit, le malade recouvra bientôt la ſanté.

Les excrémens ainſi amaſſés, compriment les parties voiſines, la corruption irrite les inteſtins qui pompant de nouveau des miaſmes putrides, infectent toute la maſſe des humeurs; delà les coliques cruelles qui ſont le fléau des Gens de Lettres, & qu'on guérit avec d'autant plus de peine, que des erreurs de régime les font renaître ſans ceſſe; delà ces vents dont ſe plaignent en général tous les gens ſédentaires. Ils ſe reproduiſent ſous mille formes différentes, & on les prend ſouvent pour d'autres maladies.

Le canal inteſtinal n'eſt pas le ſeul qui ſoit attaqué : les fonctions des parties voiſines ſe dérangent, ſoit par la compreſſion où elles ſe trouvent,

soit par leur foiblesse naturelle ; le suc pancréatique s'aigrit, la rate, le réservoir de la bile, ne font plus leurs fonctions, elle reflue vers le foie, l'obstrue, s'y épaissit, s'y endurcit, ne se filtre qu'avec peine dans les intestins. Delà les maladies d'entrailles, une mauvaise chylification ; elle ne sort qu'avec peine de son réservoir, s'y pétrifie & produit ces coliques qui tourmentèrent si long-temps saint Ignace.

Lorsqu'elle s'y pétrifie en y séjournant trop long-temps, elle corrode, elle ulcère, elle enflamme toutes les parties voisines, elle produit une foule de maladies de foie, & surtout des anxiétés & des inquiétudes inexprimables. Elles sont souvent l'effet de cette maladie cruelle qu'on appelle *hypocondrie*, mais alors elles sont bien moins dangereuses : l'hypocondrie nerveuse, dont j'ai parlé,

eſt ordinairement le fruit des travaux exceſſifs ; l'hypocondrie abdominale naît du défaut de circulation dans le bas-ventre. Les Gens de Lettres ſont ordinairement ſujets à l'une & à l'autre, & ces deux maladies ſe fortifiant mutuellement, il eſt rare qu'ils en guériſſent jamais. Les exemples en ſont ſi fréquens, qu'il eſt preſque inutile d'en citer ; ſi j'en cherchois, je trouverois d'abord l'illuſtre *Swammerdam*, cet habile obſervateur de la Nature : il étoit tellement tourmenté de l'*atrabile*, qu'à peine daignoit-il répondre à ceux qui lui parloient ; il regardoit & demeuroit immobile. Quand il montoit dans ſa chaire, ſouvent il y reſtoit comme interdit, ſans pouvoir répondre aux objections qu'on lui faiſoit. Peu de temps avant ſa mort, il fut ſaiſi d'une fureur mélancolique, & dans un de ſes accès il brûla tous ſes écrits ; enfin il périt

maigre & deſſéché comme un ſquelète, & conſervant à peine la figure humaine.

On a obſervé depuis long-temps que cette eſpèce de mélancolie eſt quelquefois utile aux Lettres, en augmentant la pénétration de ceux qui les cultivent. Les mélancoliques attachés à une ſeule idée, conſidèrent, examinent le même objet ſous toutes les faces & ſans diſtraction. Mais fût-il jamais un homme aſſez inſenſé pour ſouhaiter d'a gmenter à ce prix ſa pénétration ? Que ſert la ſcience ſans la ſanté ? C'eſt être trop ſavant que d'acheter la ſcience aux dépens de ſon bonheur.

Il y a à la vérité quelques hommes à qui la Nature a donné un eſtomac d'athlète, des entrailles de fer, & qui peuvent ſupporter impunément les travaux de l'eſprit, la vie ſédentaire, & faire des excès en

tout genre. En sont-ils plus heureux? Point du tout; les vaisseaux se remplissent d'une plus grande quantité d'humeurs. Les cellules réservées à la graisse, s'engorgent, les entrailles sont comprimées de tous côtés. Ils deviennent paresseux & pesans, le moindre mouvement les met en sueur & hors d'haleine; ils périssent avant le temps, ou d'apoplexie, ou d'un catharre, ou de quelqu'une des maladies occasionnées par la pléthore; & l'on a remarqué avec raison que c'est souvent un malheur pour les Gens de Lettres d'avoir un estomac trop fort.

Il n'y a pas une partie du corps que la vie sédentaire n'affoiblisse: quand le sang est une fois vicié, il attaque tôt ou tard toutes les parties qu'il arrose, les poumons se couvrent d'une substance muqueuse. Delà naissent les palpitations, la toux,

l'asthme, la vomique : c'est de cette dernière maladie que mourut *Triglandus*, après avoir souffert de cruelles douleurs. Elle fut la suite d'une cachexie dans laquelle il étoit tombé, & dont l'illustre *Boërhaave* lui-même ne put le guérir. Les poumons de *Swammerdam* étoient devenus une carrière, & il cracha de petites pierres long temps avant sa mort.

La pierre & les maladies de la vessie sont encore un fruit de l'amour des Lettres ; *Heurnius*, *Casaubon*, *Beverovicius*, *Sydenham* & tant d'autres en sont la preuve : on peut citer encore le fameux Génevois que l'Angleterre a reçu dans son sein.

Toutes les sécrétions une fois troublées, la transpiration par les pores de la peau, qui est la principale, est bientôt supprimée par la cessation du mouvement musculaire qui lui est

très favorable. Il sert aussi à préparer les humeurs à la sécrétion, & donne de la force aux vaisseaux. Quand la transpiration est arrêtée, les humeurs dont le corps auroit besoin de se délivrer, y séjournent, corrompent la masse générale des humeurs, & produisent des rhumes, des catharres, & cette pituite dont se plaignoit *Horace*, & à laquelle les Gens de Lettres sont si sujets ; il est rare qu'ils soient quelque temps à lire sans être un peu enchifrenés, ou sans être incommodés d'une toux plus ou moins forte.

On doit attribuer au défaut d'exercice ces fièvres irrégulières qui reviennent si souvent, & dont on ne peut assigner la cause : elles naissent des humeurs occasionnées par un vice d'estomac, par le défaut d'exercice, & qui ne peuvent sortir par les vaisseaux cutanés.

Nous

Nous avons prouvé que les travaux de l'eſprit affoibliſſent les nerfs; le repos exceſſif ſuffiroit pour les attaquer, & il produit ſouvent cet effet, même dans ceux dont l'eſprit eſt auſſi pareſſeux que le corps. Le ſyſtême des nerfs eſt la principale partie de la ſtructure humaine ; dès que quelque fonction du corps, eſt dérangée, les nerfs en ſouffrent : leurs maladies ſont ordinairement le ſymptome de quelque vice d'eſtomac ou de quelqu'autre incommodité. Placés entre l'eſprit & le corps, ils portent la peine des excès & des erreurs de tous les deux ; ils rendent à l'un les maux qu'ils reçoivent de l'autre, c'eſt ainſi que par un cercle vicieux l'eſprit nuit au corps, le corps nuit à l'eſprit, & que l'un & l'autre détruiſent à frais communs le ſyſtême des nerfs. La liqueur ſéminale que pluſieurs grands hommes ont cru à

peu près semblable au suc nerveux, perd aussi beaucoup de son activité. En remontant à ce principe, & en considérant que chaque partie du corps dans le père, doit contribuer à la formation du fils, on trouvera peut-être pourquoi il est si rare que les grands hommes aient des fils dignes d'eux. La molécule animée que *Harvée* appelle *punctum saliens*, ne se développe point avec assez de force. Ce malheur est absolument irréparable; de plus le cerveau du père occupé sans relâche à de profondes méditations, a négligé les fonctions du corps; la liqueur vivifiante a été privée des particules que le cerveau du père devoit donner au cerveau du fils, pour que ce dernier eût toute la force nécessaire.

Quand le relâchement des fibres est général, il se démontre même aux sens par la mollesse des muscles,

par la force de l'artère, & par le relâchement des gencives, dont les dents tombent d'elles-mêmes sans douleur & sans être gâtées. Lorsqu'il est parvenu à ce point, il produit cette foiblesse dont se plaignent tant de Gens de Lettres, & dont j'ai vu récemment un exemple funeste dans la personne d'un de mes amis les plus chers.

La position même d'un homme qui est assis, ne peut être que très-nuisible; le corps est courbé, les genoux sont pliés, les parties inférieures sont en souffrance, les viscères du bas ventre sont comprimés. Delà naissent toutes les maladies qui sont la suite de mauvaises digestions. On ne sauroit trop louer les Gens de Lettres qui travaillent en se promenant; quand on est assis, le sang a de la peine à circuler dans les veines du bas ventre, il reflue vers l'anus où il trouve moins de résistance, &

forme ces hémorrhoides funestes qui sont le fléau de tant de Gens de Lettres ; si elles sont utiles à quelques uns, il faut convenir qu'elles sont funestes au plus grand nombre.

Les veilles sont encore une des causes des maladies des Gens de Lettres : quand on a passé une partie de la nuit à étudier, on ne donne point assez de temps au sommeil, & celui qui suit une méditation profonde, n'est jamais calme & tranquille. Les fibres du cerveau continuent leurs oscillations, & les sens ne peuvent jamais parvenir à cet assoupissement, à ce repos parfait qui est nécessaire pour réparer les forces. De plus, le temps où l'on dort n'est point propre à étudier ; le commencement de la nuit est le temps que la Nature a destiné au sommeil. L'air qui est alors moins sain, plus froid & plus humide que pendant le jour,

les ténèbres, le ſilence, tout invite au ſommeil ; la plupart des animaux ſentent leurs forces diminuer au coucher du ſoleil, quelques-uns ſont forcés de s'endormir, & on voit que la nuit appeſantit même pluſieurs plantes.

L'illuſtre *van Swieten* a connu un homme attaqué de la goutte, qui ne pouvoit pas lire une lettre après le coucher du ſoleil, ſans hâter le paroxyſme. Il n'y a rien de plus dangereux que de méditer dans le lit; la méditation appelle le ſang au cerveau, & le ſommeil, la poſition du corps y en font monter une plus grande quantité.

On ſait quelles maladies entraîne la perte du ſommeil, elle attaque les organes du *ſenſorium*, l'épuiſe ; elle uſe & détruit les filamens, ou y excite des mouvemens irréguliers. Plus de ſuite dans les idées ; ce ſont

des délires, des maux de tête, enfin des insomnies perpétuelles & incurables, souvent plus funestes encore par leurs suites.

Les veilles ont encore un autre inconvénient : les lumières remplissent l'air d'une fumée épaisse, également nuisible aux poumons, aux yeux & aux nerfs. Il est donc très-important de se coucher de bonne heure, & de se lever matin ; l'aurore est amie des muses.

L'air enfermé est encore très-nuisible ; mais je parlerai bientôt des qualités & des effets de l'air. Je ne saurois trop recommander la propreté : on voit des Gens de Lettres négliger le soin de leur personne, au point d'inspirer le dégoût, & s'exposer à toutes les maladies que peut occasionner une transpiration supprimée. Comment pourroit-elle trouver un passage à travers des pores toujours obstrués par la

malpropreté? La plûpart n'ont aucun ſoin de leurs dents, qui ſont ſans ceſſe bordées de tartre; elles gâtent leurs gencives, corrompent leur ſalive, leur cauſent des douleurs aigües, tombent avant le temps, & privent l'eſtomac du ſecours de la maſtication qui lui eſt ſi néceſſaire.

D'autres ont la mauvaiſe coutume de retenir leur urine, & de différer d'aller à la ſelle, pour ne pas diſcontinuer leurs travaux. Cette imprudence a les ſuites les plus funeſtes; les humeurs après leur ſécrétion ſe corrompent, s'atténuent, irritent les inteſtins ou la veſſie, en altèrent la ſubſtance muqueuſe, & y cauſent ſouvent de cruelles maladies. Les vaiſſeaux pompent des miaſmes putrides dont toutes les cavités du corps ſont remplies; ces miaſmes paſſant dans le ſang, le corrompent, & ce qui eſt peut-être plus funeſte encore,

les nerfs cessent d'obéir à l'aiguillon du besoin. Souvent même l'extrême tension les rend paralytiques ; la vessie & les intestins ne chassent plus l'urine & les excrémens, & l'art est obligé de les provoquer. L'illustre *Tycho-brahé* étant dans le carosse de l'Empereur, s'efforça de retenir son urine, & paya de sa vie cette fausse honte. Je traite actuellement par lettres un savant qui, à force d'avoir retenu son urine, ne peut plus la retenir du tout, & la laisse couler goutte à goutte, sans avoir un moment de relâche la nuit ni le jour.

On peut encore compter parmi les malheurs des Gens de Lettres le renoncement à la société, que plusieurs s'imposent volontairement : la Nature a formé l'homme pour ses semblables, & a attaché des avantages au commerce qu'elle lui ordonne d'avoir avec eux.

On peut encore reprocher aux Lettres la triſteſſe qui les accompagne : elles feroient naître le chagrin dans l'ame du plus heureux des hommes. S'il s'y joint encore des ſujets de chagrin réels ou véritables, l'eſprit ne peut réſiſter à tant d'aſſauts, il ſuccombe & attaque le corps. Les inquiétudes ſont la mort de l'homme : j'ai peine à comprendre comment de grands hommes, occupés ſans ceſſe de leurs vaſtes projets, ont pu ſupporter tant de travaux, & tenir contre les ſoucis & les inquiétudes où les plongeoit l'incertitude de l'avenir. Il faut qu'un *Céſar*, un *Mahomet*, un *Cromwel*, un *Paoli*, aient reçu de la Nature des forces plus qu'humaines ; encore auroient-ils ſuccombé, s'ils n'euſſent appelé à leur ſecours la ſobriété & un exercice continuel.

Il ne faut pas croire que parmi les travaux de l'eſprit, il n'y ait que les

Lettres qui détruisent la santé ; quel que soit l'objet qui exerce les facultés de l'ame, s'il les occupe avec trop de force & trop long-temps, il accable nécessairement le corps. Rois, Sénateurs, Ministres, Ambassadeurs, tous auront le même sort que les Gens de Lettres, s'ils donnent autant de temps & d'application à leurs affaires, que les savans à leurs livres ; mais ils ont un bonheur que ceux-ci n'ont pas ; les devoirs de leurs charges les arrachent souvent de leur cabinet ; ils font malgré eux un exercice qui leur est très-utile, ils renouvellent leur sang & leurs esprits animaux ; les organes de la sécrétion reçoivent une plus grande quantité de sang, l'esprit épuisé par les méditations, reprend de nouvelles forces pour méditer ; mais les Gens de Lettres sont éternellement attachés & courbés sur leurs livres ; & dépé-

riſſent dans l'inaction. Ils citeront peut-être pour leur excuſe un petit nombre d'hommes qui ont conſervé leur ſanté juſque dans la vieilleſſe, ſans faire d'exercice ; ils citeront l'exemple des femmes. Le mouvement muſculaire eſt à peu près nul chez les femmes, mais la Nature y a ſubſtitué d'autres moyens qui facilitent la circulation. Les femmes éprouvent pluſieurs ſenſations agréables ; elles ont reçu de la Nature un grand fond de gaieté & de babil, qui eſt pour elle une ſorte d'exercice proportionné à leur foibleſſe ; elles ſont pour la plupart très-ſobres. On ne peut pas dire la même choſe des Gens de Lettres, & il n'eſt pas étonnant qu'ils aient preſque tous une mauvaiſe ſanté.

J'ai remonté aux cauſes de la plupart de leurs maladies ; je ne finirois pas ſi j'entrois dans le détail des in-

commodités moins considérables, qui sont la suite de leurs mauvaises habitudes. Il y a des savans qui, outre les maladies communes aux Gens d'étude, sont sujets à beaucoup d'autres incommodités qui tiennent à l'objet de leurs travaux : les Anatomistes ont souvent des fièvres violentes, occasionnées par l'air infecté qu'ils respirent, & par la corruption de la bile. Le sang des cadavres, dont leurs mains sont continuellement trempées, rend mortelle la plus petite blessure, la plus légère excoriation. Les expériences chymiques entraînent aussi de grands dangers; *Boërhaave* auroit été étouffé par une fumée acide & pénétrante, s'il n'eût eu recours sur le champ à des liqueurs spiritueuses & alkalines, qui surmontèrent la force de l'acide, & lui rendirent la respiration. Plusieurs Botanistes ont péri dans la recherche des

ſimples ; mais ces accidens ne regardent qu'un certain ordre de Savans, & je ne veux parler ici que des maux dont l'étude en général affecte certains organes.

Commençons par les yeux : leur continuelle tenſion les fatigue. J'ai vu des gens, avant trente ans, à peine ſupporter la lumière, & ſur-tout celle de la chandelle : à peine avoient-ils lu quelques pages, que les larmes couloient de leurs yeux ; ils voyoient trouble, & bientôt ne diſtinguoient plus rien. Le mal fait encore plus de progrès lorſqu'on lit pendant la nuit ; & il n'y a perſonne qui n'ait éprouvé combien la fumée & les ondulations de la lumière ſont nuiſibles à la vue.

Les Orateurs ſacrés & profanes ſont expoſés à des maladies particulières : la lecture à voix haute fait du bien aux poumons ; mais une déclamation trop animée leur eſt fu-

neſte. Les Prédicateurs & les Avocats détruiſent leur ſanté de deux manières; en paſſant les jours & les nuits dans leur cabinet, & en ſe fatiguant à déclamer leurs ſermons & leurs cauſes; le ſort des ſimples Prêtres ou des Curés eſt beaucoup plus heureux; s'ils cultivent les Lettres, les devoirs de leur état les arrachent de leur cabinet. Les Médecins ont auſſi cet avantage; le ſoin qu'ils ſont obligés de donner à la ſanté d'autrui, les empêche de détruire la leur. Heureux enfin tous ceux qui ſont forcés de quitter les livres, pour vaquer à leurs devoirs; quoique leur eſprit ne faſſe ſouvent que changer de travaux, la diverſité ſeule eſt pour eux un délaſſement. Ceux qui ſont le plus à plaindre, ſont les Prédicateurs, qui n'ont dans l'égliſe d'autres fonctions que d'étudier & de faire des ſermons; ce ſont les Juriſconſultes qui n'ont

d'autre occupation que d'inſtruire des procès ou de plaider : leur genre de vie affoiblit peu à peu leur ſanté, irrite, échauffe, enflamme leur gorge, la trachée-artère, le poumon. Delà les catharres, l'enrouement, la perte de la voix, les crachemens de ſang, la toux, de petites fièvres, un affoibliſſement général, & enfin la phthiſie; ils s'éteignent comme une lampe qui n'a brillé que pour éclairer autrui. *Ciceron* fut menacé de ce malheur; les Médecins lui ordonnèrent de renoncer au barreau pour deux ans : il ſuivit leur conſeil; le repos le fortifia, & lui rendit l'enbonpoint que le travail lui avoit fait perdre (*).

(*) Les Muſiciens ſont expoſés aux mêmes maux que les Orateurs : leurs cadavres diſſéqués manifeſtent des inflammations, des ſuppurations, des ulcères aux poumons. Morgagni dit avoir vu (*De ſedib. & cauſ. t. I. pag.* 228.) un jeune homme avec une très-belle

Telles sont la plupart des maladies que produit l'amour des Lettres, & en général tout travail d'esprit. Je n'entrerai point dans le détail des variétés que l'âge, la constitution différente des sujets & des causes étrangères établissent nécessairement. Il n'y a presque personne dont le corps n'ait une partie foible, qui reçoit toujours les premières attaques de toutes les maladies.

Si l'on a un mauvais estomac, soit naturellement, soit par des vices de régime, on sera premièrement attaqué de maux d'estomac, tandis que les nerfs auront encore toute leur force. Ceux au contraire qui ont de mauvais nerfs & un bon estomac, éprouveront toutes les maladies de nerfs,

---

voix, dont le larinx & la gorge affectés l'empêchoient d'avaler, & qui fut suffoqué en voulant avaler un jaune d'œuf à la coque.

sans que leurs digestions en souffrent.

Si la fibre musculeuse ou celluleuse est trop lâche, on éprouvera des lassitudes, des engourdissemens, une extrême foiblesse, des gonflemens sans douleur de tête & d'estomac. Celui dont le poumon est foible, sera exposé à toutes les maladies du poumon. Dans plusieurs personnes le systême des vaisseaux de la tête est extrêmement foible, elles auront des maux de tête continuels, des saignemens de nez : les jeunes gens qui étudient y sont très-sujets, parceque, comme je l'ai déja dit, la meditation fait monter le sang au cerveau. Enfin chacun est sujet à différentes incommodités suivant la partie qui est attaquée chez lui.

La vigueur même du tempérament a ses desavantages : de jeunes gens parfaitement constitués se livrent à l'étude avec une vigueur infatigable.

La force de leur esprit & de leur courage est un aiguillon qui les presse. Leurs solides sont dans une action continuelle. Delà les maladies occasionnées par l'excès du mouvement, les inflammations, les fievres ardentes, qui reviennent ensuite tous les ans. Enfin l'épuisement amene les maladies chroniques.

Il faut aussi avoir égard à l'âge, & on doit bien se garder de fatiguer l'enfance, & d'en exiger rien par-delà ses foibles facultés. Ce seroit le moyen de retarder le dévelopement. J'ai vu souvent des enfans pleins d'esprit, attaqués de cette frénésie littéraire plus que leur âge ne leur permettoit. J'ai prévu avec douleur le sort qui les attendoit. L'enfance est consacrée aux exercices du corps qui le fortifient, & non pas à l'étude qui l'affoiblit & qui l'empêche de prendre ses croissances. On a vu des en-

ſans qui les avoient priſes à ſeize ans, & qui paroiſſoient des hommes faits. L'Académie de Paris en a rapporté un exemple très-récent. Qu'eſt-il arrivé? Leur eſprit eſt reſté dans l'enfance, & leurs forces prématurées les ont à peine conduits à l'âge de vingt ans.

Lorſque l'enfant a un eſprit au-deſſus de ſon âge, la nature qui ne peut pourvoir à tout, oublie & néglige le corps; toute la machine tombe dans l'abattement, les fibres n'ont point la force néceſſaire, & l'enfant meurt après de cruelles maladies. Nous en avons un exemple frappant & aſſez récent dans la perſonne du jeune Barathier. On regrette ici un autre jeune homme que je voudrois avoir connu d'avantage. Son eſprit actif & pénétrant donna à l'étude & à la méditation un temps que la nature a deſtiné à fortifier le

corps; il tomba dans une maladie dangereuse. Il ne fallut rien moins qu'une diète rigoureuse, & la cessation totale de ses travaux, pour lui rendre un peu de santé; mais oubliant son extrême foiblesse, il retomba malade & fut puni de ses connoissances précoces par une mort prématurée. Daigne le ciel reserver un sort plus heureux à *Le Fançois*, cet enfant de quatorze ans, dont on admire en France l'esprit & l'étonnante érudition!

J'ai fait voir dans un autre ouvrage combien les paysans avoient tort d'accabler leurs enfans de travaux au-dessus de leur âge. Il est bien plus dangereux encore de fatiguer leur esprit: si l'on en tire les fruits précoces, ils sont de courte durée. Combien a-t-on vu d'enfans qui donnoient les plus grandes espérances, rester toute leur vie au-dessus de la médriocrité? On prépare la terre

longtems avant que de l'enſemencer. Le ſoleil, l'air, les ſoins du laboureur concourent à la fortifier, & elle produit enfin des fruits excellens.

Mais ſi les études prematurées ſont nuiſibles, il n'eſt pas moins dangereux de s'y livrer trop tard dans l'enfance; l'habitude du travail ſe forme peu à-peu; mais il eſt un temps de la vie où la nature ſe refuſe au travail. Les fibres du cerveau déja uſés ſe romproient plutôt que de s'aſſujettir à de nouveaux mouvemens. Il n'y a pas longtems que j'ai gueri ici même un homme qui ayant renoncé au commerce à l'âge de 40 ans, ſe dérangea le cerveau à force de lire *Newton*, *Clarcke & Locke*. Les remèdes, l'exercice, le délaſſement, les converſations agréables le ſauvèrent: mais ce ne fut pas pour longtems. S'étant replongé dans les profondeurs de la Géométrie & de la Métaphyſique, il

perdit de nouveau la raiſon (*).

Il n'y a pas moins de danger à continuer dans ſa vieilleſſe les premiers travaux, quelqu'accoutumé qu'on y ſoit : nôtre ame eſt immortelle ſans doute ; mais tant qu'elle eſt unie à notre foible corps, elle en ſuit la deſtinée, elle ſemble naître, s'accroître & vieillir avec lui. Les forces du corps en s'affoibliſſant, nous avertiſſent de diminuer les travaux de l'eſprit. L'un ne peut plus porter les mêmes fardeaux, ni l'autre ſoutenir les mêmes études. On en retire même très-peu de fruit. La prudence des vieillards,

(*) Il y a plus : c'eſt qu'il eſt dangereux pour les Littérateurs d'un âge déja avancé, de s'appliquer à des Sciences qui leur étoient inconnues ; car alors les nouvelles idées dont ils s'occupent ne s'accordant point avec les anciennes traces de leur cerveau, il faut de nouvelles fibres pour ſupporter des mouvemens nouveaux ; ce qui eſt au-deſſus des forces d'un organe déja affoibli, & jette le plus ſouvent le ſujet dans une langueur extrême.

qui prennent à propos le parti de la retraite, n'eſt pas moins utile à leur gloire qu'à leur ſanté.

Malheureux laiſſe en paix ton cheval
ſans haleine.

Mais j'ai aſſez parlé de maladies. Venons maintenant aux remèdes.

Quel eſt l'amant qui a jamais vu les petites taches du viſage de ſa maitreſſe, ou qui a ceſſé de l'aimer pour les avoir vues? Les lettres ont encore un inconvénient; elles rendent l'humeur difficile. Quelques-uns de ceux qui les cultivent, croient tout ſavoir; on a de la peine à leur perſuader qu'ils ſe font du mal. Avertiſſez-les, priez-les, grondez-les, c'eſt preſque toujours peine perdue. Ils ſe trompent eux-mêmes de mille manières différentes. L'un compte ſur la vigueur de ſon tempérament, l'autre allègue la force de la coutume. Celui-ci eſpère échap-

per à la punition, parcequ'il n'a point encore été puni. Celui-là cite des exemples étrangers. Tous opposent au Médecin une obstination qu'ils prennent pour une fermeté, dont ils s'applaudissent. Bien loin de redouter le péril à venir, à peine craignent-ils le danger présent. Je continuerai toutefois de leur représenter le mal qu'ils se font ; & si je ne réussis point, j'aurai au moins donné des avis utiles. Il est temps d'indiquer les préservatifs à ceux qui se portent bien, & les remèdes aux malades.

Le préservatif le plus sur, c'est de donner du repos à l'esprit & de faire travailler le corps. Ce conseil ne regarde pas tous les gens de lettres. Il y a des hommes qu'on ne doit pas distraire de leurs sublimes pensées. *Descartes* construit le monde ; *Newton* découvre le systême de l'Univers ; *Montesquieu* donne des loix aux nations.

Que

Que tout ſe taiſe, écoutons; ils travaillent pour nous. Le ſalut du peuple eſt la première loi. Ces grands hommes ſont nés pour ces ſublimes travaux : mais combien y a-t-il d'hommes dont les veilles ſoient auſſi intéreſſantes? La plupart perdent inutilement leur temps & leur ſanté. L'un compile des choſes communes, l'autre rebat ce qu'on a dit cent fois. Celui-ci s'enferme dans des recherches inutiles; celui-là ſe tourmente pour des bagatelles : aucun ne ſonge à l'inutilité ni au danger de ſes occupations. Veillez pour eux ſur leur ſanté; frappez à leur porte, arrachez-les de leur cabinet; forcez-les de quitter le travail pour quelques heures. Que le repos délaſſe leur eſprit, que l'exercice leur rende de nouvelles forces. Que tout homme de lettres conſacre une heure ou deux à la

promenade. L'air rafraîchira ses poumons, facilitera la circulation, la transpiration, fortifiera les membres & les nerfs. *Boerhaave* se promenoit une heure avant le dîner. La promenade ne suffit pas. Je ne saurois trop recommander de monter à cheval. Cet exercice est excellent pour la tête & les poumons, & sur-tout pour les parties du bas ventre, qu'il agite par de fréquentes secousses.

Nous avons malheureusement négligé plusieurs exercices qui étoient en honneur chez les anciens & même parmi nos aïeux. N'oublions pas l'éxemple d'Hérodien; il étoit homme de Lettres; il avoit un esprit actif & laborieux, mais il étoit de la complexion la plus foible & la plus délicate. Il la fortifia si bien sans autre remède que l'exercice, qu'il la conserva jusqu'à 100 ans, & fut le fondateur de

la gymnaſtique. (*) N'oublions pas le plus ſage des hommes, *Socrate* qui apprit auſſi cet art. Straton attaqué d'une maladie de Rate, s'y adonna & guérit; Hyſmonæus avoit une foibleſſe de nerfs dont il guérit

(*) On doit entendre par ce terme la Gymnaſtique médicinale, & non la militaire & l'athlétique, dont l'origine eſt beaucoup plus ancienne. Ce fut, ſelon le témoignage de Platon, le Médecin Hérodicus, qui, peu de temps avant Hippocrate, introduiſit le premier la Gymnaſtique dans la pratique de la Médecine. Les Médecins qui vinrent enſuite, dit M. Burette, convaincus par expérience de l'utilité qu'on tiroit de cette union, s'appliquerent à la perfectionner. Hippocrate nous en a donné des preuves dans ſes livres du *Régime*, où il traite des exercices en général, & où il particulariſe les effets de la promenade, par rapport à la ſanté; ceux des différentes ſortes de courſes, ſoit à pied, ſoit à cheval; des ſauts, de la lutte, de l'exercice de la balle ſuſpendue, appelée *corycus*, de la chironomie, des onctions, des frictions, de l'action de ſe rouler dans le ſable, &c. *Voyez* ſur la Gymnaſtique des anciens, *Hiſt. de l'Acad. des Belles-Lettres, tome I. Note du Traduct.*

par les exercices du corps. La navigation est aussi un excellent remède: elle débarrasse les entrailles engorgées, dissipe la bile, rétablit la transpiration. Les anciens en connoissoient les bons effets. Gilchrist les a prouvés il n'y a pas longtems. Il préfère cet exercice à tous les autres, & cite à ce sujet l'exemple d'Auguste, qui au rapport de Suétone, n'alloit jamais par terre lorsqu'il pouvoit aller sur mer. Auguste avoit beaucoup de choses communes avec les gens de Lettres. Il apprit (continue son historien) « de bonne heure & avidement » l'éloquence & les beaux arts. Il eut » de très-grandes maladies; il étoit su» jet aux rhumes & aux fluxions. Il fut » attaqué de la pierre & d'inflamma» tions d'entrailles »: mais plus sage que les gens de Lettres, il conservoit sa foible santé avec un grand soin. Aller en carosse ne sauroit être d'une

grande utilité. L'exercice qu'on fait avec certaines machines nouvellement inventées pour l'usage des malades est encore plus inutile. Mais je fais grand cas des jeux qui excercent tous les membres, comme la paume & quelques autres.

Que les gens de Lettres se consolent ; le temps qu'ils passent hors de leur cabinet n'est point perdu. Ils reviendront au travail avec une ardeur nouvelle. Ils conserveront la santé & les forces ; & une longue suite d'années les recompensera bien de quelque heures qu'ils auront consacrées au soin de leur santé ; peut-être même leur viendra-t-il en se délassant, de grandes & sublimes idées, que l'obscurité du cabinet auroit étouffées pour jamais. Un de mes amis a composé, en se promenant à la campagne, des ouvrages immortels : le grand air élève les esprits &

semble agrandir l'ame. *Pline* le jeune a remarqué que l'exercice la reveille & la fortifie. Les murailles semblent la retenir. L'odeur des lampes semble obscurcir les idées, & l'excès de travail nuit aux travaux. *Plutarque* dit avec raison qu'un peu d'eau nourrit les plantes, & qu'une grande quantité d'eau les étouffe; qu'il en est de même de l'esprit; que des travaux modérés le nourrissent, mais que des travaux excessifs l'étouffent & l'accablent. Suivez mes avis, vous vous repentirez de les avoir negligés. Il n'en sera plus temps, lorsque le danger sera prochain. Ayez la sagesse de le prévenir. Ne vous obstinez point à justifier des erreurs si dangereuses. Songez que c'est sur vous-même que vous hasardez de funestes expériences. N'alléguez point l'exemple d'autrui, ni la force de votre constitution que vous affoiblissez tous

les jours, ni l'habitude. On ne s'accoutume point à la maladie. Ne dites point que vous ne vous êtes point mal trouvé de votre conduite. Vous avez résisté jusqu'à présent, vous succomberez, si vous continuez. Donnez à votre esprit du délassement; faites de l'exercice; il est tellement utile à l'homme, qu'Hoffman a connu des gens stupides à qui il a donné de l'esprit en leur en faisant prendre. Songez que votre corps a besoin de force pour soutenir les travaux de votre esprit. L'esprit est soumis à la Medecine comme le corps, & Descartes a raison de dire : *l'ame dépend tellement du tempérament & de la disposition des organes du corps, que si l'on pouvoit trouver un moyen d'augmenter notre pénétration, ce seroit dans la Medecine qu'il faudroit le chercher.* Les gens de Lettres doivent donc avoir

un régime particulier, & je vais le leur indiquer en peu de mots.

Hippocrate prescrit en trois mots le régime qui convient à tout le monde, de quelqu'âge & de quelqu'état qu'on soit. Que les alimens soient proportionnés au travail. Les alimens bien digérés, dit-il ailleurs, sont la force du corps; lorsqu'ils surpassent les forces digestives, ils produisent différentes incommodités. Plutarque a raison de dire, d'après Hippocrate, la santé est le résultat de la juste proportion entre les alimens & les travaux. Le corps forme ses humeurs des alimens qu'il reçoit. Chaque corps a sa constitution particulière. Celle d'un laboureur robuste est différente de celle d'un homme de Lettres. L'un toujours au grand air, faisant beaucoup d'exercice, toujours gai, ne s'occupant jamais

de méditations, jouissant d'un sommeil tranquille est toujours dans un état de vigueur; toute nourriture lui est bonne; les sucs salivaires, gastriques, bilieux, ceux des intestins sont parfaitement élaborés; la graisse, la chair de porc salée marinée, le pain le plus dur, tout se digère sans peine; les muscles de l'estomac & des intestins ont tout leur jeu; rien n'y séjourne, & les alimens en sortent aussitôt qu'ils sont digérés. Que le sort des gens de Lettres est différent! leur foible estomac ne peut rien supporter; c'est à eux d'étudier la mesure de leurs forces. Donnez à un laboureur un bouillon léger, des friandises, de la gelée, du poulet, du pain blanc, il aura tout digéré en très-peu de temps; il aura faim, il sera en nage, il tombera en foiblesse, si vous ne lui donnez promptement du lard, du fromage, du pain bis. Qu'un

homme d'une conſtitution foible s'aviſe de manger de ces nourritures groſſieres, il aura une indigeſtion; les alimens ſe changeront en poiſons, & il en reſultera les ſuites les plus funeſtes. Boerhaave dit fort bien à ce ſujet: Il y a des Gens de Lettres gourmands, qui oſent manger les mêmes choſes que les gens de la campagne; mais ils ne peuvent digérer ces alimens: qu'ils choiſiſſent ou de renoncer à l'étude ou de changer de régime. De longues & cruelles obſtructions dans les entrailles ſeront le fruit de leur indiſcrétion.

Il faut juger de la force des alimens, non ſeulement par leur qualité, mais encore par la quantité. Le choix ne ſuffit pas; le mauvais choix & l'excès ſont tous deux funeſtes; & j'oſe même dire que ce dernier l'eſt encore davantage. Il ſuffit de jetter un coup d'œil ſur la conſtitution des

Gens de Lettres, pour voir les alimens qui leur conviennent & ceux qu'ils doivent éviter : il feroit long & ennuyeux d'entrer dans le detail des eſpèces; je me contenterai d'indiquer les genres. Tout ce qui eſt dur, gras, viſqueux, flatueux, eſt nuiſible; les légumes étoient proſcrits chez les anciens, & Pythagore avoit défenfendu à ſes diſciples de manger des feves, parcequ'elles cauſent un gonflement contraire à la diſpoſition d'eſprit néceſſaire pour méditer. Perſonne n'ignore que lorſque l'eſtomac eſt plein, l'eſprit eſt languiſſant & incapable de vaquer à ſes fonctions.

La chair tendre des jeunes animaux eſt excellente, excepté celle du porc & de l'oye. On doit les manger rôties ou les faire cuire dans très-peu d'eau: une trop grande quantité de bouillon les prive des ſucs les plus nourriſ-

ſans. Les racines farineuſes où il entre du ſel ou du ſucre ſont encore très-bonnes, auſſi bien que les herbes qui ne ſont ni trop acides ni trop relâchantes. On peut faire uſage des différentes ſortes de blés, des fruits de chaque ſaiſon, pourvu qu'ils ſoient bien murs & qu'on en uſe avec précaution; car ils ſont relâchans, ils s'aigriſſent, & par cette raiſon ne ſont pas ſans quelque danger pour les Gens de Lettres. Une de leurs maladies les plus cruelles eſt la ſtagnation & l'épaiſſiſſement de la bile: les fruits ſavonneux ſont alors excellens; tels ſont les ceriſes, les fraiſes, les groſeilles, les figues, les oranges, les raiſins, les poires fondantes & les autres fruits de cette eſpèce qui ſont d'un grand uſage pour les Gens de Lettres, ſur-tout pendant l'été. Pour qu'ils ne faſſent point de mal, il ne faut les prendre qu'à jeun, ſeuls ou avec

du pain, & ſur-tout ne pas boire de vin. De cette manière ils ne troublent point la digeſtion : le vin les durcit & les aigrit ; ils agiſſent comme un ſavon doux & ſtimulant ; ils détruiſent les obſtructions, facilitent le cours de la bile, excitent & relâchent les inteſtins pareſſeux ; ils previennent des maladies, arrêtent ou guériſſent la mélancolie hypocondriaque : ils ſont très ſalutaires à ceux que leurs travaux expoſent à des maladies inflammatoires ou à des fiévres lentes qui viennent de deſſéchement : mais ils ſont contraires toutes les fois que les forces ſont épuiſées, que la fibre eſt affoiblie & que les humeurs ſont trop attenuées. Les œufs à la coque trouvent auſſi leurs places : les œufs durs ſont au nombre des alimens de difficile digeſtion.

Le pain bien cuit & les panades ſont d'une grande utilité : le lait a auſſi ſes

avantages, pourvu qu'il ne s'aigrisse pas dans l'estomac. On peut aussi permettre le chocolat; il y entre une farine douce, une huile pénétrante, un stimulant amer, & il répare les forces assez promptement: toutefois il faut bien se garder d'en abuser; c'est une nourriture forte & qui augmente la Pléthore dans ceux qui y ont des dispositions; elle a quelque chose de gras & d'épais qui retient les alimens dans l'estomac & qui ôte l'appétit; souvent elle s'aigrit & picote l'estomac. Les meilleures nourritures sont celles où il n'entre que les choses que je viens d'indiquer. Il seroit à souhaiter qu'on se contentât d'un seul mets simple & & sans mêlange & qu'on mangeât les choses crues ou sans autre apprêt que leur simple cuisson. Le mêlange des viandes produit une bile amère & cette pituite si funeste aux gens de Lettres.

Les fibres lâches & affoiblies par la vie ſédentaire ont quelquefois beſoin d'un léger ſtimulant. Je ne blâme donc pas les aſſaiſonnemens légers, le ſel, le ſucre, le cinnamome, la muſcade, les herbes aromatiques, comme le thym, le fenouil, le cerfeuil, &c. mais il faut éviter les herbes qui ont un ſel ou un huile trop âcre, qu'on a peine à digérer. Je hais l'ail, comme Horace, & je ne fais pas plus de cas du poivre & de la moutarde, qui ont une huile brûlante; mais il ne faut point abuſer des aromates les plus doux; il faut qu'ils ſoient un remède & non une nourriture; leur uſage produit un froiſſement qui uſe les fibres & qui abrège la vie.

D'autres moyens concourent encore à la digeſtion. La maſtication eſt un des principaux, & ſoulage beaucoup l'eſtomac : les Médecins la re-

commandent ſans ceſſe ; on la néglige, & l'on ne ſait pas quelles ſont les ſuites funeſtes de cette négligence. La maſtication augmente la ſécrétion de la ſalive, qui eſt un des meilleurs diſſolvans ; elle augmente la ſuperficie des alimens, & les met en état d'être imbibés plus facilement des ſucs gaſtriques : ils ſéjournent moins dans l'eſtomac ; la diſſolution en eſt plus parfaite ; point de corruption ſpontanée, point d'irritation d'eſtomac. Les gens de Lettres ne ſauroient donc trop ſonger à bien mâcher ; qu'ils renoncent à cette mauvaiſe coutume de ſonger à autre choſe en mangeant : ſoit qu'ils liſent, ſoit qu'ils méditent, leur eſtomac en ſouffre ; les nerfs ſont dans un état de langueur lorſque l'eſprit eſt occupé ; & l'expérience démontre même aux yeux que la digeſtion ne ſe fait pas. L'illuſtre Haller, qui a fait

tant de découvertes, a obſervé qu'en liant les nerfs de l'eſtomac, les alimens s'y corrompoient & ne s'y digéroient point. Les gens de Lettres ont les digeſtions lentes; ils doivent donc manger rarement : il y a bien de la différence entre un eſtomac preſque rempli d'alimens à demi digérés, & un eſtomac vide, baigné de ſucs gaſtriques propres à la digeſtion : il ſuffira aux gens de Lettres de faire trois repas par jour, deux très-légers, & l'autre un peu plus fort. Ce régime a réuſſi à beaucoup de monde; le matin, en ſe levant, on boira un verre d'eau froide; une heure après on déjeunera, cinq heures après on ſe promenera durant une heure, & on dînera : après le dîner on ſe repoſera une heure ou deux, car le travail, après le repas, eſt très dangereux. On ſoupera légèrement pour pluſieurs raiſons; le ſommeil, comme

je l'ai dit, fait monter le ſang au cerveau, & il ne faut pas qu'un trop grand ſouper augmente la plénitude des vaiſſeaux : de plus, les nerfs ſe repoſent pendant le ſommeil, & ne travaillent point à la digeſtion. Enfin, pour jouir d'un ſommeil tranquille & reſtaurant, il faut que l'eſtomac ne ſente point d'irritation ; & lorſqu'il eſt chargé, les nerfs ſont dans un mouvement continuel : un grand ſouper produit des peſanteurs de tête, trouble le ſommeil, empêche la digeſtion, ôte les forces & détruit la ſanté; un ſouper léger eſt agréable pour le moment & pour le lendemain :

Nam corpus onuſtum
Heſternis vitiis animum quoque prægravat una,
Atque affigit humo divinæ particulam auræ.
Alter ubi dicto citius curata ſopori.
Membra dedit, vegetus præſcripta ad munia ſurgit.

Il faut bien ſe garder de ne pas

ſouper du tout. Les gens de Lettres ont les nerfs extrêmement mobiles & ſuſceptibles d'irritation ; & ſi de nouveaux alimens ne renouvellent leur chyle, l'âcreté de leur ſang irrite leurs nerfs, & trouble leur ſommeil. On peut citer l'exemple d'Auguſte, qui mangeoit très-peu, & de Louis Cornaro, noble Vénitien, qui rétablit, par le ſeul ſecours de la diète, une ſanté miſérable, & qui vécut ſain de corps & d'eſprit juſqu'à cent ans, en ſe contentant du quart de la nourriture ordinaire. Long-temps après, Barthole, ce fameux Juriſconſulte, & de plus très habile dans la Littérature, retrancha beaucoup ſur ſes alimens, & il alla même juſqu'à les peſer, afin d'être toujours également diſpoſé au travail. Il n'y a rien dont on ne vienne à bout par le régime ; cependant il faut ſe ſouvenir qu'un homme en ſanté, & qui

eſt ſon maître, ne doit s'aſtreindre à aucune règle qu'il ne puiſſe enfreindre à ſon choix. Une habitude rigoureuſe eſt un véritable eſclavage; j'ai connu pluſieurs gens de Lettres tellement aſſervis à leur régime, que l'eſprit étoit véritablement l'eſclave du corps, ce qui eſt l'eſpèce de ſervitude la plus honteuſe: on ne peut ſervir dignement la Vertu & les Muſes, lorſqu'on craint de différer l'heure de ſon repas, de perdre un moment de ſommeil, & lorſqu'on s'occupe des moindres variations de l'air.

Parlons maintenant de la boiſſon. Il ſe gliſſa vers la fin du ſiécle dernier un préjugé funeſte dans la Médecine: on crut que la ſanté tenoit à l'extrême fluidité du ſang. Bontekoe introduiſit l'uſage des boiſſons tièdes; Cette coutume eut des ſuites funeſtes; les nerfs s'affoiblirent, & nous portons la peine des préjugés de nos pères.

L'illuſtre Duncan, le grand Boerhaave & toute l'Univerſité de Leyde, établirent de meilleurs principes, & combattirent cette erreur. Si l'on ne fit pas ceſſer l'abus, du moins on le diminua conſidérablement; mais la plupart des valétudinaires ont conſervé ce préjugé; ils s'imaginent que l'épaiſſiſſement du ſang eſt la ſource de toutes leurs maladies, & ils perſévèrent dans ce funeſte uſage des boiſſons tièdes: on ne ſauroit croire combien de maladies elles produiſent; c'eſt de la théière que coulent la plupart des maladies, & ſur-tout l'affection hypocondriaque qui les augmente, & qui eſt elle-même la pire de toutes. Il n'eſt pas étonnant que les boiſſons tièdes ſoient ſi funeſtes aux gens de Lettres, qui ſont pour la plupart foibles & languiſſans; leurs maladies ne viennent pas d'un ſang trop épais, mais d'un ſang trop atté-

nué; ils ont la fibre lâche, ils font peu d'exercice, leur ſang s'atténue néceſſairement. Saignez en même-temps un Laboureur & un Homme de Lettres; le ſang du premier ſera épais, preſque inflammatoire, d'un rouge foncé; celui de l'autre ſera lavé, rougeâtre, ou ſans couleur, mou, gélatineux, aqueux. Il faut donc que les Gens de Lettres épaiſſiſſent leur ſang; ils doivent boire peu, & ſur-tout éviter avec ſoin les boiſſons tièdes.

Les gens d'une conſtitution foible ont la circulation lente; le ſang ſéjourne dans les vaiſſeaux, les obſtrue, non pas à cauſe de ſa denſité, mais à cauſe de la foibleſſe des vaiſſeaux: les boiſſons exceſſives ne font que l'augmenter; l'eſtomac en ſouffre le premier: les liqueurs deſtinées par la nature à la digeſtion, ſont diſſipées par les liqueurs étrangères; elles

ne remplissent plus leurs fonctions, & les digestions sont imparfaites : les fibres trop tendues causent d'abord des maux d'estomac ; elles perdent par dégrés leur force, & ne peuvent plus chasser les alimens ; ils forment un poids sur l'estomac, & pour s'en délivrer on boit une grande quantité d'eau qui précipitent les alimens à demi digérés dans les intestins. Le mal est encore plus grand si l'on boit de l'eau chaude ; car elle relâche la fibre, elle dissout plus vîte encore le mucus, & cause enfin de violentes coliques d'estomac.

De toutes les boissons dont les Gens de Lettres font usage, la plus funeste est celle du thé, que la Chine & le Japon nous envoient, pour notre malheur, depuis plus de deux siècles ; c'est véritablement un présent d'ennemis : il détruit d'abord l'estomac ; & si l'on n'y met ordre, il at-

taque les entrailles, le ſang, les nerfs & tout le corps. La plupart des maladies, & ſur-tout des maladies chroniques, ſont augmentées depuis le fréquent uſage du thé, & l'on peut voir par les maladies d'un pays, ſi les habitans en font uſage. L'Europe devroit ſe réunir pour empêcher l'importation de cette feuille dans laquelle il y a une gomme âcre & corroſive; quant au principe aſtringent, il eſt démontré qu'il périt dans l'eau chaude.

Je ne proſcrirai pas le café avec la même ſévérité; cependant j'obſerverai qu'il eſt nuiſible comme boiſſon chaude & comme ſtimulant; il y a toujours du danger à s'accoutumer aux ſtimulans. Cependant le café a une farine nourriſſante, une huile un peu amère, aromatique & fortifiante, qui peut lui donner place dans l'Apothicairerie; mais il faut le bannir de

la

cuiſine, & le regarder comme un remède, plutôt que comme un aliment : il réjouit, il délivre l'eſtomac de la pituite, il diſſipe la peſanteur de tête, il épure les idées & aiguiſe l'eſprit, ſi l'on en croit quelques hommes de Lettres ; auſſi en font-ils grand uſage. Mais ne pouroit-on pas leur demander ſi Homère, Thucidide, Platon, Xénophon, Lucrèce, Virgile, Ovide, Horace, Pétrone, & tant d'autres prenoient du café ? Cependant ces grands hommes ſurpaſſoient les modernes en génie & en pénétration, autant que ceux-ci ſurpaſſent les anciens dans la Phyſique & les hautes Sciences.

Après avoir proſcrit les boiſſons tièdes, je ne ſaurois trop recommander les boiſſons à la glace, qui fortifient autant que les autres affoibliſſent.

Le vin a ſes avantages ; mais je

penſe ſur lui comme ſur le café, du moins relativement aux Gens de Lettres; il doit être un remède & non pas une boiſſon; la Nature a indiqué l'eau à toutes les Nations pour unique breuvage: elle lui a donné la force de diſſoudre toute ſorte d'alimens; elle eſt agréable au Palais: choiſiſſez donc de bonne eau froide, douce & légère; elle fortifie & nettoie les entrailles: les Grecs & les Romains la regardoient comme un remède univerſel, & elle eſt d'un excellent uſage, ſur-tout dans les cas de ſéchereſſe, & lorſque la bile & l'acide ſont en trop grande quantité; elle facilite la digeſtion, rend le ſommeil tranquille, prévient les étourdiſſemens: on ne ſauroit donc trop conſeiller de renoncer au vin, & de s'en tenir à l'eau.

En effet, le vin a de grands inconvéniens pour les Gens de Lettres; il

porte le ſang à la tête, & augmente les maux auxquels elle eſt ſujette, les céphyalalgies, les ſaignemens de nez, qui preſque toujours obligent de renoncer au vin, & même l'apoplexie : l'uſage de l'eau prévient tous ces maux, en empêchant le ſang de monter au cerveau ; il n'eſt donc pas étonnant qu'elle donne à l'eſprit plus de force & d'activité : les buveurs d'eau ont preſque tous une meilleure mémoire, une imagination plus vive, des ſens plus exquis : Démoſthène en eſt la preuve ; de plus elle combat avec ſuccès les catarres auxquels les Gens de Lettres ſont ſujets, & que l'uſage du vin favoriſe ; les perſonnes ſédentaires ont encore des rapports aigres, & l'eau eſt excellente pour détruire l'acide.

Je puis proteſter que j'ai plus guéri de malades de nerfs, (& c'eſt le mal habituel des Gens de Lettres), en

diminuant la boiſſon, en défendant les boiſſons tièdes & le vin, en recommandant l'exercice, que par tout autre remède ; & qu'on n'allègue pas le danger de quitter une habitude ; ce danger n'exiſte point ; & s'il y en avoit, on le préviendroit en la quittant peu-à-peu, & par dégrés.

L'eſtomac ſe trouve-t-il trop relâché, eſt-on affoibli, abattu, a-t-on beſoin de quelque remède qui fortifie, réveille, réjouiſſe, recourez au vin ; il n'y a point de remède plus ſûr, plus voiſin de vous, plus agréable ; mais que ce ſoit un vin généreux comme celui dont parle Horace.

Quod curas abigat, quod cum ſpe divite manet
In venas, animumque meum, quod verba miniſtret.

Evitez l'uſage des petits vins, qui tiennent plutôt du vinaigre que du vin, & qui irritent plus qu'ils ne fortifient ; le vin eſt un remède contre

les malheurs de la vie & l'ennui de l'oisiveté ; on enivre sa raison pour bannir le chagrin : une telle boisson convient-elle à des Gens de Lettres ? Je me rappelle à ce sujet une autre manière de s'enivrer ; je veux parler de la fumée de tabac qui est rempli d'un sel âcre & d'une huile sulphureuse & narcotique ; j'ai montré dans un autre Ouvrage (*) le danger de

(*) Lettre à M. Halles, intitulée *de Variolis, Apoplexia, & Hydrope* : Lausanne, 1761, *in*-12 de 241 *pages*. M. Tissot dit dans cette Brochure, (*page* 141), que les sels âcres dont la feuille de tabac abonde, stimulent les glandes salivaires, à l'aide sur-tout de la chaleur qui leur donne plus d'activité. Ces sels excitent la salive, & occasionnent dans ceux qui n'y sont pas habitués, les vomissemens, & souvent de fortes diarrhées. Les fumeurs d'habitude se louent de la vertu de la pipe pour les faire aller à la selle. Peut-être, *dit M. Tissot*, que l'amertume de ces sels & leur propriété laxative ont une vertu vermifuge ; car on n'en a point de preuve certaine : *certa enim desiderantur exempla*. Il prétend que la fumée de tabac produit quatre vices

fumer du tabac; je me contenterai de dire ici, en peu de mots, qu'il fait du mal à l'estomac; qu'il donne

---

qui font, 1.° l'expuition de la salive, & toutes les maladies qui en émanent : car comme les fumeurs crachent beaucoup en fumant, dès qu'ils ont quitté leur pipe, ils ne crachent plus le reste de la journée; ce qui n'est point étonnant, *ajoute l'Auteur*, puisque l'organe n'étant plus stimulé, la bouche devient sèche le plus souvent, & oblige à boire beaucoup. 2.° Le trop fréquent picottement détruit les forces de l'estomac & des intestins, ôte l'appétit; les forces s'épuisent, la nature devient paresseuse & incapable d'agir, si elle n'est aiguillonnée. 3.° L'acrimonie des sels du tabac se répand dans les humeurs. 4.° Enfin, la fumée du tabac obligeant à boire trop, cet excès de boisson ouvre une nouvelle source de maladies.

M. Tissot se récrie sur l'erreur dans laquelle on est d'employer la fumée de tabac comme un préservatif contre l'apoplexie. J'ai connu plusieurs Apoplectiques, dit-il; qui dans le temps même qu'ils fumoient du tabac, comme un remède contre leur maladie, ont expérimenté au contraire qu'elle étoit *apoplexifère*. Il ne se rappelle point qu'il y ait d'exemple de Fumeurs qui aient vécu long-temps. M. de Heide regrette un habile Médecin que

dès maux de tête, des vertiges, des anxiétés, qu'il produit la létargie, l'apoplexie, qu'il a enfin tous les ef-

---

le trop grand usage du tabac a fait périr à la fleur de son âge. Outre l'Apoplexie & l'Epilepsie, l'usage de la fumée de tabac donne encore des maux de poitrine très-graves, selon MM. de Heide & Tulpius; la jaunisse, suivant M. Borelle; de graves maladies du foie, selon van Swieten; la goutte, suivant M. Werlhoff; & enfin la phthisie, suivant M. Halles, &c. Dans le temps que M. Tissot écrivoit cette Lettre, il visitoit un homme attaqué d'un violent mal de tête, & dont la bouche étoit brûlante & desséchée, pour avoir voulu se délivrer d'un mal de dents par la fumée de tabac. Il guérit cet homme par les rafraichissans.

Il n'approuve pas davantage le tabac en poudre que l'on respire par le nez à chaque instant. Il n'a d'autre vertu que d'irriter les nerfs; or j'ignore, *dit-il*, ce que cette irritation de nerfs, dans un homme sain, peut opérer de bien. Les personnes les plus robustes qui en font excès, deviennent sujettes aux vertiges. Les personnes foibles, outre les vertiges, tombent dans la mélancholie & la défaillance. On a des exemples innombrables de femmes, qu'une seule prise de tabac respirée à jeun, a jetté dans un paroxysme histérique.

L'irritation trop répétée fait perdre l'odo-

fets de l'opium, comme le pense le Chancelier Bacon : *Le tabac dont l'usage a commencé de nos jours*, dit ce

rat, produit un engourdissement général, & affoiblit la mémoire. L'usage du tabac fait beaucoup moucher; mais il n'y a que les personnes infirmes qui soient sujettes à l'écoulement du nez; celles qui se portent bien ne le sont pas : cet écoulement est donc morbifique & à éviter.

Malgré tout ce que M. Tissot dit contre la fumée de tabac, il ne défend pas aux tempéramens relâchés & humides d'en user modérément, & de se servir pour cela d'une pipe longue & fort étroite, l'usage apprenant que l'huile dont elle est empreinte, s'attache à ce tuyau : elle peut être utile dans quelques maladies où les sérosités sont trop abondantes; elle peut rétablir l'équilibre lorsque les glandes salivaires sont trop relâchées, & arrêter une salivation habituelle : elle peut soulager les asthmatiques lorsque leur maladie est causée par la liqueur muqueuse qui s'amasse aux poumons; elle a été profitable à des personnes grasses : seroit-ce en leur ôtant l'appétit, ou en excitant des fibres paresseuses ? Hofman prétend qu'elle a quelquefois guéri promptement de fortes coliques, mais il nous laisse ignorer si c'est en assoupissant le malade, ou en le purgeant. *Note du Traducteur.*

grand

grand homme, *eſt une eſpèce de juſquiame qui trouble le cerveau comme l'opium.* Il faut donc éviter un plaiſir ſi funeſte à la ſanté & à l'étude, & l'abandonner à ceux qui en ont beſoin pour perdre leur temps. Les Muſes fuient les endroits renfermés, & aiment le grand air; l'air où nous nageons, où nous vivons, a encore une grande influence ſur notre ſanté; il agit ſur l'eſprit comme ſur le corps: l'air de Béotie & de Thrace rendoit l'eſprit lourd, comme celui d'Athène le rendoit pénétrant.

Bœotum in craſſo jurares aere natum.

Il faut choiſir, autant qu'on le poura, un air chaud, pur & ſec; alors il eſt excellent pour le poumon; il favoriſe la circulation, & donne de la force aux fibres; l'air froid & ſec eſt ſupportable; l'air humide eſt très-dangereux, & augmente les incom-

modités des Gens de Lettres; il relâche, il arrête la tranſpiration, produit des catarres, des rhumatiſmes & des paralyſies. Je ſais bien que tous les Gens de Lettres ne peuvent point aller à Bayes ou à Alexandrie; tous ne peuvent pas même aller à la campagne jouir de l'air qui leur eſt le plus favorable; le nombre de ceux qui font des recherches eſt plus grand que le nombre de ceux qui penſent, & ce n'eſt point à la campagne qu'on peut faire des recherches littéraires; mais du moins chacun peut à la ville ſe choiſir un logement où l'air ſoit ſalutaire; on peut avoir un appartement haut & éclairé, expoſé au vent pendant l'été, & au ſoleil en hiver.

Il faut avoir grand ſoin de renouveller l'air; celui qui n'a pas cette attention tous les jours vit des malpropretés de la veille. L'appartement doit être frais pendant l'été, &

ne doit point être trop chaud pendant l'hiver. Les Gens de Lettres, ainſi que tous les tempéramens foibles, ne peuvent ſupporter ni le grand froid ni la grande chaleur: tel étoit le cas où ſe trouvoit Auguſte. L'excès du chaud relâche les nerfs, le grand froid donne des convulſions; on ne peut ſupporter le travail dans les grandes chaleurs, ni dans le cœur de l'hiver. Milton dans ce temps tomboit dans un accablement qui approchoit de la ſtupidité. Il faut pendant l'hiver allumer du feu, & ouvrir la fenêtre de temps en temps afin de renouveller l'air: par ce moyen les exhalaiſons ne reſtent pas dans la chambre, la tête ne s'échauffe pas, on ne gagne pas de froid aux pieds; ce dernier point eſt très-important. Le froid aux pieds nuit aux tempéramens foibles, en leur donnant des péſanteurs de tête, des

maux de gorge & de poitrine; il trouble les digeſtions, occaſionne de violentes coliques, ſupprime la tranſpiration & cauſe de cruelles inſomnies. J'ai vu des Gens de Lettres qui en étoient tellement tourmentés, que les meilleurs ſoporifiques n'avoient pu leur rendre le ſommeil; je les ai gueris en leur ordonnant de ſe chauffer la plante des pieds tous les ſoirs devant le feu avant d'aller ſe coucher, juſqu'au point de reſſentir de la douleur: d'autres ſe ſont très-bien trouvés de porter nuit & jour ſous la plante des pieds un emplâtre composé d'un léger ſtimulant.

Les détails dans leſquels je viens d'entrer paroîtront peut-être trop minutieux; mais rien ne l'eſt en fait de medecine; il n'eſt rien de ſi intéreſſant pour les Gens de Lettres, que d'empêcher le ſang de monter au

cerveau, & il ne faut rien négliger pour obtenir cet effet. Ils doivent s'accoutumer dès l'enfance à avoir la tête nue : il y en a parmi eux qui pour travailler plus longtems, ont eu le courage de mettre autour de leur tête une ſerviette trempée dans de l'eau froide. A quels excès ne porte point la fureur de ſavoir ? Qu'on ſe garde bien de faire ces épreuves téméraires ; mais je conſeille à tout le monde, & ſur tout aux Gens de Lettres, de ſe laver tous les matins avec de l'eau froide, les oreilles, le viſage & toute la tête, ſi leurs cheveux ne les en empêchent pas. Quelques-uns d'entr'eux, lorſque le ſang leur monte à la tête, ſe contentent pour tout remede de reſter immobiles ſur leur chaiſe ſans proférer un ſeul mot.

Cette néceſſité d'empêcher le ſang de monter au cerveau, doit proſcrire le ſommeil après le repas ; ſi l'on eſt

forcé d'y fuccomber, il faut imiter Augufte dont j'ai fi fouvent cité l'exemple : lorfqu'il lui prenoit envie de dormir, il repofoit un inftant tout habillé, en mettant fa main devant fes yeux. Il faut avoir l'attention de tirer fes jarretieres & fon col avant de s'endormir. Il eft auffi très falutaire de fe baigner les jambes dans l'eau tiède.

Tels font les moyens par lefquels les Gens de Lettres peuvent prévenir les accidens attachés à leur profeffion ; mais lorfque le mal eft arrivé, ils ont befoin d'un prompt fecours pour les tirer du mauvais état ou l'étude les a plongés : c'eft alors qu'il faut un remede violent ; c'eft alors qu'il faut renoncer au travail, à la méditation, aux livres, au cabinet, pour fe livrer au repos, à la gaieté, aux plaifirs de la campagne. En pareil cas un Littérateur doit s'oc-

cuper uniquement de sa santé, & oublier entierement qu'il y ait des livres au monde ; il faut qu'il dévienne ce que la nature a voulu que nous fussions, tous laboureurs ou jardiniers.

Difficile est longum subitò deponere amorem.
Difficile est verùm hoc, quà lubet, efficias.
Una salus hæc est, hoc est tibi pervincendum.

Catulle.

Qu'il seroit aisé de guérir les Gens de Lettres, si l'on pouvoit assoupir l'activité de la pensée. C'est ici qu'on peut ordonner les bons vins, pourvu que le poumon ne soit pas attaqué & qu'il n'y ait pas de fievre lente : c'est là qu'il faut placer les nourritures succulentes, le lait, s'il ne dérange point l'estomac. Il seroit encore très bon de monter à cheval (*) & il

(*) Hippocrate, dans le second Livre du *Régime*, attribue différens effets pour la santé à différentes sortes de courses dont il fait men-

faudroit aussi provoquer les selles par quelque remede doux & fortifiant.

---

tion. Il prétend que celle qui se fait en ligne droite, dans un long espace, & dont on augmente peu-à-peu la vîtesse, contribue, en échauffant la chair, à la distribution & à la coction du suc nourricier qui s'y trouve; mais qu'elle diminue moins la pesanteur & l'embonpoint du corps, que ne fait la course circulaire; qu'elle convient mieux aux grands mangeurs, & qu'elle est plus utile l'hiver que l'été. Il estime que la course qu'on fait tout habillé, produit les mêmes effets, à l'exception qu'elle échauffe davantage, & qu'elle rend le corps plus humide & moins coloré, parcequ'il est toujours environné du même air, bien loin d'en rencontrer, à chaque moment, un nouveau qui le purifie; ce qui rend cette espèce de course propre aux gens secs, à ceux qui étant trop gros, veulent s'amaigrir; & aux vieillards, à cause de leur froideur naturelle. Il croit que la course à cheval, soit qu'on la renferme dans le double stade, soit qu'on ne s'y prescrive nulles bornes, exténue davantage les chairs; parce que cet exercice n'agitant que les parties extérieures, ne fait que dissiper les humidités superficielles qu'il pousse au-dehors, & que dessécher les parties qui en étoient chargées. Il enseigne que la course circulaire est moins capable de fondre

Bacon recommande la rhubarbe; mais je préférerois avec Celse, l'aloës,

---

les chairs, mais qu'elle les atténue & les enfle; produisant cet effet particulièrement au ventre, par la fréquence de la respiration, qui attire dans ces parties beaucoup d'humidité. Il dit encore que la course à toutes jambes desséche très-promptement, à la vérité, mais qu'elle est nuisible en ce qu'elle cause des convulsions. Il ajoute qu'en échauffant le corps, elle rend la peau plus déliée; qu'elle donne aux chairs moins de consistance que ne fait la course circulaire, & qu'elle les décharge des humidités superflues. Hippocrate défend la course aux fébricitans, & à ceux qu'on a guéris des hémorrhoïdes.

Les Médecins qui sont venus après lui, soit Grecs, soit Latins, ont, à son exemple, observé avec soin ce qu'on pouvoit attendre de cet exercice, pour la conservation de la santé ou la guérison des maladies, & ce qu'on en devoit craindre. Arétée recommande la course modérée à ceux qui sont sujets aux vertiges, ou qui sont attaqués de la lèpre appelée *Eléphantiase*. Celse croit cet exercice utile pour la cure de cette même maladie, ainsi que pour les ulcères de la gorge, pour la convulsion canine, & pour la toux sèche, pourvu que le malade retienne son haleine, & qu'il évite la poussière en courant. Cœlius Aurelianus

dont les Gens de Lettres devroient faire usage : néanmoins c'est un remede dont il ne faut pas abuser,

---

regarde la course comme un remède contre la colique. Aëtius la conseille aux Hydropiques, & Théodore Priscien aux rateleux. Antyllus, cité par Oribaze, assure s'en être servi avec succès, non-seulement pour la guérison des tranchées, & pour le soulagement de ceux qui avoient mangé de mauvais champignons, ou qui avoient été mordus par des scorpions ; mais encore dans les gonorrhées & dans les maladies des reins : bien entendu que ces parties ne soient point actuellement ulcérées, ou ne l'aient point été récemment, auquel cas la course leur est nuisible, selon Rufus d'Ephèse : elle n'est pas moins dangereuse, selon Celse, dans les maladies du foie. Le même Antyllus attribue à la course en arrière faite modérément, de bons effets pour la tête, les yeux, les tendons, l'estomac & les lombes ; mais la course circulaire, au sentiment de Théophraste, blesse la tête, & donne des vertiges. En général toute course violente est contraire à ceux qui sont sujets aux descentes, selon Paul d'Egine, & aux Epileptiques, selon Théodore Priscien. *Voyez* le Mémoire pour servir à l'Histoire de la Course des Anciens, par M. BURETTE, *Mém. de l'Acad. des Belles-Lettres, tom. III, pag.* 285, *&c.*

comme je ne ceſſe de le redire. Les purgations ſont quelquefois néceſſaires, mais elles ſont très-dangereuſes lorſqu'elles ſont répétées ; le corps s'accoutume à ne pas ſe nourrir, & par conſéquent s'affoiblit. Les valétudinaires doivent donc ſe garder de faire uſage de purgatifs violens : les inteſtins ſont garnis d'une ſubſtance muqueuſe très-molle & qui s'enlève aiſément ; quand elle eſt une fois perdue elle ne revient qu'avec peine, elle laiſſe à découvert le velouté des inteſtins ; alors on eſt expoſé à des coliques violentes, ou obligé de faire uſage de nourritures très-légères & de manger à différentes repriſes.

C'eſt ici que le quinquina eſt un remède ſouverain ; il rétablit les digeſtions, fortifie les vaiſſeaux, épaiſſit les fluides, facilite les ſecrétions, & ſur-tout la tranſpiration ; donne de la vigueur aux nerfs, arrête leurs

mouvemens désordonnés. Un de nos plus célèbres Géomètres, fatigué de ses calculs, ranimoit ses esprits en buvant un grand verre d'une décoction de quinquina qu'il avoit toujours auprès de lui pour cet usage: j'aurois préféré de le prendre en infusion.

Lorsque la santé n'est pas absolument détruite, qu'il n'y a encore que l'estomac & les nerfs qui soient affoiblis, qu'il n'y a que des symptomes histériques, ce qui arrive souvent; tels sont, par exemple, les vertiges, la syncope, les suffocations, les inquiétudes; il faut employer les remèdes qui sont d'usage pour les vapeurs histériques des femmes, comme les amers, la myrrhe, le fer, les bains froids, dont le fréquent usage fortifie ou rétablit la santé; rien n'est meilleur pour l'estomac & les nerfs, pour donner de la vigueur au corps & à l'esprit, & les mettre en état de

supporter de nouvelles fatigues ; toutefois il faut que la foiblesse ne soit point portée au dernier degré. Les anciens connoissoient si bien les bons effets du bain, qu'ils ne passoient presque point de jours sans se baigner, quelques affaires qu'ils pussent avoir ; je ne saurois trop les recommander aux Gens de Lettres ; je n'ignore pas qu'on préféroit autrefois les bains tièdes, mais c'étoit après de longues fatigues & des exercices violens. Si les tempéramens robustes s'en trouvent quelquefois bien, il n'est pas moins vrai que les bains froids sont beaucoup plus propres à fortifier. Les bains tièdes incommodoient Auguste ; son médecin Antonius Musa lui ordonna les bains froids malgré sa foiblesse, & ils lui réussirent. Les bains froids font bien aux tempéramens foibles, & presque toujours les bains tièdes nuisent aux Gens de

Lettres autant que les bains froids leur sont salutaires. (*)

(*) Les bains froids, employés avec succès comme remède, par Antoine Musa, médecin d'Auguste, qui s'en servit heureusement pour la guérison de ce Prince, tombèrent dans le décri, après la mort de Marcellus, causée par ce même remède. Ils furent remis en vogue sur la fin de l'empire de Néron, par les soins d'un Médecin de Marseille, nommé Charmis. Je ne sais si l'usage du linge a fait perdre parmi nous celui des bains; c'est une perte véritable pour la santé. Les Villes devroient s'occuper de cet objet important, & élever des thermes qui leur tiendroient lieu d'ornement, sans être aucunement à charge. Ce que l'on payoit à Rome pour entrer dans ces bains, étoit fort modique; chacun en étoit quitte pour la quatrième partie d'un *as*, appelée *quadrans*, qui revenoit à-peu-près à un liard de notre monnoie. Dans tous les Etats Mahométans, où l'usage des bains est fort commun, & regardé comme une pratique de Religion, il en coute fort peu; moyennant un para qui équivaut à six liards de notre monnoie, on y est bien servi. Chez les Grecs & les Romains on unissoit les bains aux gymnases & aux palestres: les exercices violens que l'on y faisoit, rendoient les bains d'une nécessité indispensable. *Trad.*

Les frictions ont beaucoup de rapport avec les bains. Rien de meilleur que de ſe frotter le ventre dans le lit, avec un morceau de laine, étant couché ſur le dos, les genoux pliés; par-là vous augmentez la circulation dans les inteſtins, vous mettez en mouvement les ſucs qui y ſéjournent, vous facilitez les ſécrétions, vous hâtez les ſelles, vous prévenez toutes les maladies qui ſont la ſuite du défaut de circulation. On favoriſe encore la tranſpiration en ſe frottant tout le corps avec une broſſe deſtinée à cet uſage; les frictions hâtent tellement le mouvement du ſang, qu'elles ſuffiſent pour donner une fièvre ardente: elles donnent du reſſort aux petits vaiſſeaux, & réparent le mal que font le repos & le défaut d'exercice. Les anciens avoient donc bien raiſon de faire grand cas des frictions; c'eſt un grand malheur pour nous

d'avoir perdu une habitude ſi utile. Les Médecins Anglois les ont remis en crédit, & il n'y a perſonne à qui elles ſoient plus favorables qu'aux Gens de Lettres; mais je leur conſeillerois de n'en faire uſage qu'après avoir lu ce que Celſe & Galien ont écrit ſur cet excellent remède.

Les eaux acidules leur ſont encore très-utiles; il ne faut pas les faire venir, mais les aller prendre ſur les lieux. Je les ai ordonnées à pluſieurs gens de Lettres à qui elles ont très-bien réuſſi; ils les prenoient chez eux toute l'année, ſans autre régime que le repos; mais elles ſont beaucoup meilleures à la ſource, & le voyage produit de très-bons effets; il ſuſpend les inquiétudes domeſtiques; la variété des objets réjouit le malade; les converſations, la promenade, les jeux, les danſes l'occupent agréablement, & ſont des délaſſemens pour l'eſprit:

ſouvent des Gens de Lettres, obligés de voyager pour viſiter des bibliothèques éloignées les unes des autres, ont été guéris de l'hypocondrie durant la route.

Il ſeroit auſſi impoſſible qu'inutile d'indiquer toutes les eaux qui peuvent être ſalutaires. La nature a donné ce remède à pluſieurs Nations ; je citerai ſeulement celles d'Aix en Savoie, plus célèbres peut-être par la beauté du lieu, que par leur vertu médicinale, auſſi bien que celles de Lauſanne, que l'analyſe & les obſervations m'ont démontré être excellentes : celles de Selſte ſont les plus célèbres ; mais celles de Schwalback, de Spa & de Pyrmont me paroiſſent encore ſupérieures.

Tels ſont en partie les remèdes qui conviennent aux maladies des Gens de Lettres : mais l'étude n'eſt pas la ſeule ſource de leurs incom-

modités; ils ſont hommes, & ſujets à toutes les maladies des hommes. Sous ce point de vue ils ſont ſoumis aux règles que l'expérience a établies: c'eſt aux Médecins à ne jamais oublier que leurs malades ſont Gens de Lettres, & n'ont pas autant de force que la plupart des autres hommes; la fibre relâchée, leur ſang diſſous, ne permettent pas la ſaignée; mais le bas-ventre eſt plein de mauvaiſes humeurs qui demandent une purgation. L'illuſtre Ramazzini obſerve, avec raiſon, qu'il faut leur tenir le ventre libre, plutôt que de les ſaigner. Durant leurs maladies, il faut veiller ſans ceſſe ſur l'état de leur cerveau; ils ſont ſujets au délire; c'eſt un ſymptome d'autant plus fâcheux, qu'il augmente la triſteſſe qui leur eſt ordinaire. Pendant le délire, les nerfs n'agiſſent preſque point ſur le corps, & cette ſuppreſſion de leur activité

détruit les forces de la nature, qui peut ſeule les mettre hors de danger.

Les nerfs déja attaqués dès long-temps, produiſent tous les ſymptomes qui accompagnent les maladies de nerfs; le jour, le bruit, la compagnie, tout fatigue un homme de Lettres malade, & j'ai vu pluſieurs fois un accès de fièvre ſuivi de ſymptomes qui paroiſſoient très-dangereux, & qui ne venoient que des nerfs.

Les remèdes violens ne réuſſiſſent point aux Gens de Lettres; leur convaleſcence eſt toujours longue; ils ſont long-temps à reprendre des forces; leur eſprit ne peut vaquer de ſi tôt à ſes fonctions, & je n'ai guère vu d'homme de Lettres qui, en relevant de maladie, ne ſe ſoit plaint de ſa mémoire, & d'une certaine foibleſſe de tête qui étoit peinte ſur ſon viſage. Quelques-uns ſont aſſez enne-

mis d'eux-mêmes, pour se mettre au travail avant d'être parfaitement rétablis, & se préparent ainsi de longues maladies : ils seront punis de cette indiscrétion par des maux de tête, d'yeux & d'estomac : c'est l'estomac qui souffre le plus, parceque les nerfs dont il auroit besoin pour digérer les remèdes, sont occupés mal-à-propos aux fonctions de l'esprit : le travail affoiblit tellement la sensibilité de l'estomac & les intestins, que la méditation ou une simple lecture, suffit pour empêcher l'effet des purgatifs.

Les Gens de Lettres ont beaucoup de peine à recouvrer le sommeil pendant leur convalescence : c'est ici que le vin produit d'excellens effets ; il donne du ton à l'estomac affoibli par les boissons tièdes ; il fortifie les nerfs & tout le corps, & relève le courage abattu.

J'ai développé, le mieux qu'il m'a été possible, les causes, les symptomes & les remèdes des maladies ; mais il y a un article important que je ne dois point omettre, & je ne croirai ma tâche remplie, qu'après que j'en aurai parlé. Apprenez donc quel est le plus puissant des remèdes ; la gaieté est la mère de la santé, & la bonne conduite est la mère de la gaieté. Une conscience pure & sans reproche est un excellent préservatif, & il seroit honteux aux Gens de Lettres de n'en point faire usage. Eh ! que servent les Lettres sans la sagesse.

Quid Musæ sine moribus vanæ proficiunt.

On ne connoissoit point autrefois cette distinction de sage & savant ; ces deux idées étoient inséparables : je ne fais aucun cas d'une science stérile ; je méprise ces savans qui s'occupent sans effet à la recherche du

beau & de l'honnête, qui voient le bien & font le mal. Malheur à eux, ils en feront punis: obfervons le pouvoir des impreffions de l'eau; les fentimens agréables font auffi utiles à la fanté, que les autres lui font funeftes; & y a-t-il un fentiment plus doux que le fouvenir d'une bonne action?

Omnem crede diem tibi diluxiffe fupremum.

Les remords accablent le corps & l'ame. La nature a voulu que lorfque la trifteffe s'empare de nous, les fibres fe relâchaffent, la fanté & les agrémens qui l'accompagnent difparuffent. Je ne me rappelle qu'avec horreur les tranfes cruelles de quelques hommes qui ayant abufé des dons de la Providence, ont vu approcher avec effroi ce moment terrible qui femble agrandir à nos yeux l'Etre fuprême; mais je me fouviens avec plaifir de la mort heureufe de

quelques autres, qui ayant fait le bien toute leur vie, ont abandonné ſans peine leur dépouille, ſe ſont préſentés avec tranſport à l'Auteur de tout bien, & ſont morts auſſi heureuſement qu'ils avoient vécu : ici les préceptes de la Médecine ſe confondent avec ceux de la Morale.

FIN.

APPROBATION.

J'AI lu, par ordre de Monseigneur le Vice-Chancelier, un Manuscrit qui a pour titre: *Avis aux Gens de Lettres & aux personnes sédentaires, sur leur santé.* Je n'y ai rien trouvé qui m'ait paru devoir en empêcher l'impression. A Paris, ce 20 Mars 1767.

Signé, LEBEGUE DE PRESLE.

PRIVILEGE DU ROI.

LOUIS, par la grâce de Dieu, Roi de France & de Navarre: A nos amés & féaux Conseillers les Gens tenant nos Cours de Parlement, Maîtres des Requêtes ordinaires de notre Hôtel, Grand-Conseil, Prevôt de Paris, Baillifs, Sénéchaux, leurs Lieutenans Civils, & autres nos Justiciers qu'il appartiendra, SALUT. Notre amé JACQUES LACOMBE, Libraire, Nous a fait exposer qu'il desireroit faire imprimer & donner au Public un Ouvrage intitulé: *Avis aux Gens de Lettres & aux personnes sédentaires, sur leur santé: par M. Tissot*, s'il nous plaisoit lui accorder nos Lettres de Permission pour ce nécessaires: A CES CAUSES, voulant favorablement traiter l'Exposant, nous lui avons permis &

permettons par ces Préſentes, de faire imprimer ledit Ouvrage autant de fois que bon lui ſemblera, & de le faire vendre & débiter par-tout notre Royaume, pendant le temps de *trois années conſécutives*, à compter du jour de la date des Préſentes : Faiſons déſenſes à tous Imprimeurs, Libraires & autres perſonnes de quelque qualité & condition qu'elles ſoient, d'en introduire d'impreſſion étrangère dans aucun lieu de notre obéiſſance ; à la charge que ces Préſentes ſeront enregiſtrées tout au long ſur le Regiſtre de la Communauté des Imprimeurs & Libraires de Paris, dans trois mois de la date d'icelles; que l'impreſſion dudit Ouvrage ſera faite dans notre Royaume, & non ailleurs, en bon papier & beaux caractères; que l'Impétrant ſe conformera en tout aux Réglemens de la Librairie, & notamment à celui du 10 Avril 1725, à peine de déchéance de la préſente Permiſſion; qu'avant de l'expoſer en vente, le Manuſcrit qui aura ſervi de Copie à l'impreſſion dudit Ouvrage, ſera remis dans le même état où l'Approbation y aura été donnée, ès mains de notre très-cher & féal Chevalier Chancelier de France le Sr. DE LAMOIGNON, & qu'il en ſera enſuite remis deux Exemplaires dans notre Bibliothèque publique, un dans celle de notre Château du Louvre, un dans celle dud. Sr. DE LAMOIGNON, & un dans celle de notre très-cher & féal Chevalier, Vice-Chancelier & Garde des Sceaux de France le Sieur DE MAUPEOU ; le tout à peine de nullité des Préſentes : du contenu deſquelles vous mandons &

enjoignons de faire jouir ledit Expoſant & ſes ayans cauſe, pleinement & paiſiblement, ſans ſouffrir qu'il leur ſoit fait aucun trouble ou empêchement. Voulons que la Copie des Préſentes qui ſera imprimée tout au long au commencement ou à la fin dudit Ouvrage, foi ſoit ajoutée comme à l'Original. Commandons au premier notre Huiſſier ou Sergent ſur ce requis, de faire pour l'exécution d'icelles, tous actes requis & néceſſaires, ſans demander autre permiſſion, & nonobſtant clameur de Haro, Charte Normande & Lettres à ce contraires : Car tel eſt notre plaiſir. DONNÉ à Paris le trente-unième jour du mois d'Août, l'an de grâce mil ſept cent ſoixante-ſept, & de notre Règne le cinquante-deuxième. Par le Roi en ſon Conſeil,

LE BEGUE.

Regiſtré ſur le Regiſtre XVII de la Chambre Royale & Syndicale des Libraires & Imprimeurs de Paris, N° 1387, fol. 275, conformément au Réglement de 1723. A Paris, ce 7 Septembre 1767.

GANEAU, *Syndic.*

Je ſouſſigné reconnois avoir cédé à M. Heriſſant fils la préſente permiſſion, pour en jouir par lui en pleine propriété. A Paris, ce 4 Septembre 1767. LACOMBE.

Regiſtré la préſente ceſſion ſur le Regiſtre XVII de la Chambre royale & Syndicale des

Libraires & Imprimeurs de Paris, N°. 313, *fol.* 275, *conformément au Réglement de* 1723. *A Paris ce* 19 *Septembre* 1767.

GANEAU, *Syndic.*



AVIS